CAMMINI

RISCOPRIRE LA NATURA E LA CULTURA A PIEDI

CAMMINI

ITINERARI STORICI E PELLEGRINAGGI

20 SCHEDE DI CAMMINI certificati dal Ministero

SENTIERO ITALIA
Il più lungo e più alto d'Europa

FRANCIGENA DELLE ALPI
La rotta dei pellegrini attraverso il Gran S. Bernardo

PREPARAZIONE PERFETTA
Lo zaino, l'abbigliamento e l'equipaggiamento

Sono IN ITALIA i SENTIERI più belli e AMATI d'Europa

UN NUOVO MODO DI VIVERE LA VACANZA... A PASSO LENTO

ITALIA COAST TO COAST
400 km dall'Adriatico al Tirreno nel cuore verde del nostro Paese

LA VOCE DEI PELLEGRINI
Valeria, Franco, Alberto, Daniel e Mauro...

LA VIA MICAELICA
Da Roma a Monte S. Angelo sulla rotta per Gerusalemme

Sprea EDITORI

IN EDICOLA

Scansiona il QR Code

Acquistala su www.sprea.it
anche in versione digitale

VOGLIA DI CAMMINI

Fino a qualche mese fa era solo una "tendenza" del turismo, da ora in poi diventa un'esigenza, un'irrefrenabile necessità: muoversi, camminare, ritrovare la natura, immergersi nei suoi ritmi.
Da soli, in due o in compagnia "seguire il sentiero" diventa una missione, quasi un insegnamento, in un momento storico in cui si sono persi molti punti di riferimento.
Muoversi adagio, senza frenesia, ma con la consapevolezza di voler raggiungere una meta; anche questo diventa simbolico, nel momento in cui sembra che gli obiettivi che ci eravano posti siano diventati irraggiungibili.
Faticare, salire, affrontare qualche dolore, vincere la paura dell'incertezza... sono tutti esercizi che ci aiutano a dare un senso compiuto anche alla nostra vita quotidiana e alle sue sfide.
Il cammino come metafora della vita; moderni pellegrini in fuga dagli affanni e dai mali del tempo, alla ricerca di una dimensione più alta e profonda.
Un passo dopo l'altro, al ritmo naturale del nostro cuore.
Per riscoprire la bellezza del Creato e, attraverso di essa, riscoprire anche ciò che di bello, di vero e di sacro c'è in noi... nelle persone, nei luoghi e nelle opere che ci circondano.
Non sarà più tempo di frenesia mondana, come non sarà più concepibile il riposo ozioso o il costoso esotismo.
Ora c'è voglia di Cammini e del loro lento procedere tra storia, natura, cultura e riscoperta del sé...

SOMMARIO

CAMMINI D'ITALIA 6

Nuove proposte di Cammini italiani 8
Il Cammino di Oropa 9
Il Cammino minerario di Santa Barbara 10
Italia Coast to Coast 12
Il Cammino Materano 14

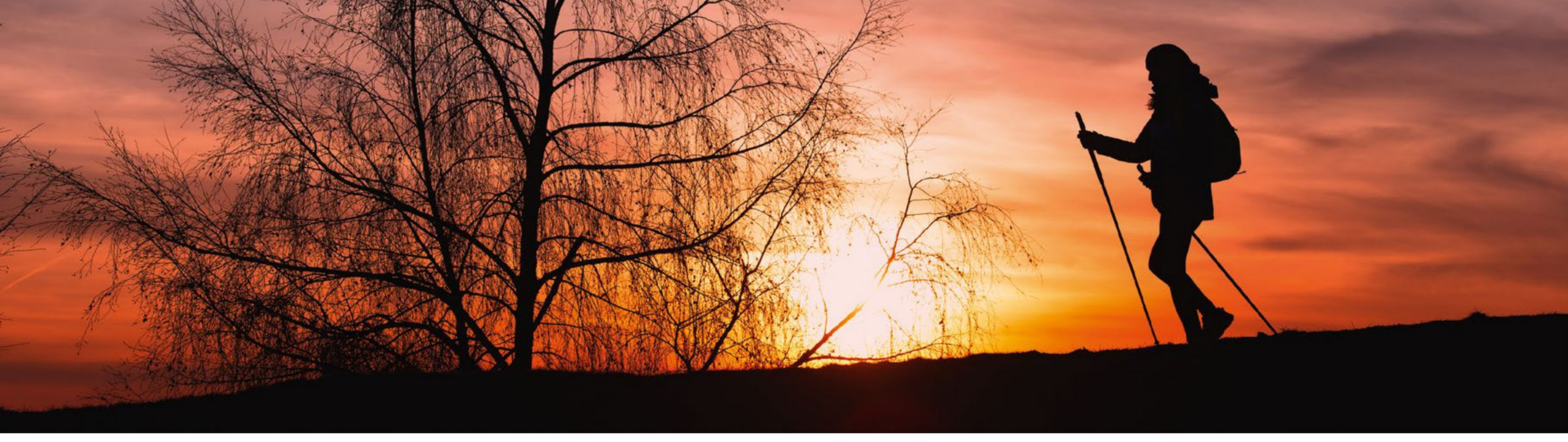
Un atlante dei Cammini DOC 16
20 schede di sentieri
riconosciuti dal Ministero 18
Il Sentiero Italia: un'avventura infinita 40

LA TESTIMONIANZA
di Lorenzo Franco Santin 44

CAMMINI DELLA TRADIZIONE

Il Cammino di Santiago
in pochi giorni 50
Da Ferrol
(Cammino Inglese) 5 giorni 51
Da Lugo
(Cammino Primitivo) 5 giorni 52
Da Laza
(Cammino Sanabre) 6 giorni 54
Da Ponte de Lima
(Cammino Portoghese) 6 giorni 56
Da A Guarda
(Cammino della Costa) 7 giorni 58
Da Monforte de Lemos (o Ponferrada)
(Cammino della Meseta) 5-10 giorni 60
Da Malpica
(Cammino dei Fari) 8-11 giorni 62

LA TESTIMONIANZA
di Valeria Pasqualino di Marineo 64



48

Il Rinascimento della Via Francigena 68
Francigena delle Alpi: trekking da sogno 72

LA TESTIMONIANZA
di Alberto Pugnetti 76

Da Roma a Gerusalemme:
a piedi... si può fare 80
Via Micaelica 81
Via Egnatia 82
Via Anatolica 84
Via delle Rose 86

LA TESTIMONIANZA
di Daniel Biavaschi 88

CAMMINI EUROPEI 92

Il Cammino di San Colombano 94
Via Turonensis: da Parigi ai Pirenei 98
Cammino di Sant'Olav:
nella luce del Nord 102

LA TESTIMONIANZA
di Mauro Sala 106

I CONSIGLI
degli esperti
per mettersi
in cammino 110

CAMMINI D'ITALIA

Siamo arrivati forse dopo altri Paesi europei ma, anno dopo anno, anche l'Italia si sta dotando di una rete sentieristica all'altezza della crescente domanda di mobilità lenta: centinaia di chilometri di percorsi attrezzati e ben segnalati.

C'era una volta... solo la Via Francigena, l'antico percorso che i pellegrini medioevali seguivano per recarsi a Roma, alla tomba di san Pietro. Fino a qualche anno fa era ancora incompleta, con lunghi tratti mal segnalati o su asfalto.

Nulla a che vedere con il "mitico" Cammino di Santiago che, intanto, già dagli anni '90 attirava un numero sempre crescente di pellegrini e viandanti, anche italiani.

Dal 2019, questa tendenza si è invertita e sono sempre di più i camminanti che scelgono il nostro Paese.

I motivi sono ovvi: l'Italia offre una gamma di paesaggi, attrazioni storiche, monumentali e paesaggistiche come nessun altro Paese in Europa.

Mancavano, però, i sentieri ben tracciati, ben indicati, mappati e attrezzati anche per l'accoglienza.

Invece ora, anno dopo anno, stanno crescendo in numero e qualità.

Nelle pagine che seguono vi forniremo, tanto per incominciare, alcuni esempi di quelli inaugurati più di recente. Poi, troverete 20 schede di altrettanti percorsi a piedi "certificati dal Ministero del turismo", cioè che rispondono a ben 11 requisiti di qualità.

Infine, dedichiamo un po' di attenzione a quello che è il re di tutti i Cammini: il Sentiero Italia che, dall'alto (è il caso di dirlo) dei suoi quasi 7.000 chilometri di lunghezza, abbraccia tutte le Regioni, ed è considerato l'Alta via più lunga del Mondo.

Impensabile percorrerlo tutto in un solo viaggio? Non è detto. C'è chi lo ha fatto e anche in metà del tempo previsto: si chiama Lorenzo e lo abbiamo intervistato per voi, chiedendogli anche dei consigli utili per l'attrezzatura, che troverete a pagina 112.

NUOVE PROPOSTE DI CAMMINI ITALIANI

Ogni anno si aprono nuove rotte o si ripristinano antichi sentieri con l'intento di raggiungere una delle tante mete sacre, storiche o artistiche di cui è ricco il nostro Paese, oltre che di valorizzare il territorio con una nuova e richiesta offerta di turismo sano, intelligente e sostenibile.

Negli ultimi anni, di pari passo con la crescita della mobilità dolce, lenta, eco-sostenibile, in Italia si è registrato un aumento importante del numero di cammini a corto, medio e lungo raggio. D'altra parte, questa nuova forma di turismo sembra ritagliata proprio per il nostro Paese: l'Italia è attraversata da una moltitudine di vie storiche, sentieri rupestri, lunghe strade romane, antichi itinerari religiosi che aspettavano solamente di essere riportati alla luce, valorizzati, trasformati in moderni cammini. I numeri parlano chiaro: l'ultimo dato disponibile (2018) è quello di ben 32.338 credenziali richieste da camminatori italiani sui principali e più conosciuti itinerari nazionali a lungo raggio. Il dato, che non riguarda il numero di camminatori ma solamente quello delle credenziali, è significativo: gli italiani che richiedono la Compostela a Santiago sono 27.009. Rispetto all'anno precedente (2017), la crescita percentuale è addirittura del 37,3%. Non stupisce, quindi, che i territori italiani si attrezzino e propongano nuovi cammini, anche tenuto conto delle opportunità per la popolazione locale residente. Un recente rapporto dell'Organizzazione mondiale del turismo (UNWTO) sottolinea il ruolo dei partenariati e il coinvolgimento e il sostegno delle parti interessate locali nello sviluppo e nella manutenzione del turismo a piedi per lo sviluppo regionale, considerando che residenti e turisti finiscono per condividere beni comuni. Lo stesso rapporto ha incluso la Via Francigena tra le migliori pratiche di turismo a piedi. Tra le varie, nuove proposte di cammini italiani, abbiamo selezionato itinerari nel nord, nel centro e nel sud d'Italia. Percorsi dotati di diverse tipicità e di un deciso "carattere".

Guide sicure...

Da molti anni, ormai, la collana "Percorsi" di Terre di Mezzo editore pubblica la più completa collezione di manuali per seguire itinerari a piedi o in bicicletta e per viaggiare a passo lento dentro sé stessi o sulle tracce della storia. Pellegrinaggi antichi e percorsi più recenti, da gustare tappa per tappa, con mappe e informazioni pratiche per intraprendere il cammino in tutta sicurezza.
Anche le nostre nuove proposte, pubblicate in queste pagine, trovano già riscontro nelle loro pubblicazioni (così come altri percorsi tradizionali o europei) che aiutano i viandanti a seguire le tracce dei sentieri ma, soprattutto, a conoscere la storia e il valore delle tante meraviglie storiche, artistiche e paesaggistiche che si incontrano.

Il monumentale santuario della Madonna di Oropa.

IL CAMMINO DI OROPA

Un itinerario di poche tappe che conduce il viandante alla volta dell'imponente Santuario della Madonna di Oropa. Volendo, è da considerare una "deviazione" della via Francigena, partendo da Santhià.

Il "tracciolino" verso Oropa.

Intorno al Santuario di Oropa, opera imponente incastonata tra montagne aspre e rocciose, è possibile camminare per più giorni lungo diversi itinerari. Un piccolo, grande viaggio tra i boschi delle Prealpi con panorami a perdita d'occhio.
L'intinerario principale prevede quattro brevi tappe di difficoltà crescente che costituiscono la soluzione ideale per chi, non avendo mai affrontato un lungo cammino, volesse mettersi alla prova senza alcun rischio.
La prima tappa (lunga 16,3 km) inizia a Santhià, lungo la Via Francigena, e si dirige verso le colline moreniche; prosegue attraversando Cavaglià e giunge al paese di Roppolo, dominato dalla mole dell'imponente castello. La seconda (15,9 km) percorre le boscose colline della Serra, l'anfiteatro morenico più grande d'Europa, permette di visitare il monastero di Bose, e si conclude a Torrazzo. La terza tappa (14,4 km) giunge a ridosso delle Alpi biellesi, supera Donato e raggiunge un altro Santuario mariano, quello di Graglia (alle pendici del Mombarone). La quarta e ultima tappa è lunga 14,9 km e, da Graglia, attraversa il fiume Elvo, risale verso il centro storico di Sordevolo, supera boschi e pascoli fino a Favaro e, infine, conduce alla salita finale fino al meraviglioso scenario del Santuario di Oropa.
Ad Oropa si può giungere anche da altri percorsi più aspri: da Fontainemore (sempre sulla Francigena) oppure da Piode in Valsesina, entrambi percorribili mediamente in due tappe.

L'arrivo della ferrovia mineraria di Ingurtosu a Piscinas.

IL CAMMINO MINERARIO DI SANTA BARBARA

Tramandare la memoria degli uomini che hanno lavorato nei grandi siti minerari sardi è, oggi, possibile. Il modo migliore per farlo è quello di seguire, passo dopo passo, l'articolata rete viaria percorsa un tempo da uomini, carri e vecchi treni nel cuore di una Sardegna poco conosciuta.

Anche l'Italia insulare è ricca di proposte per gli amanti della mobilità dolce. La Sardegna, in particolare, è attraversata da un buon numero di sentieri che si incrociano da una parte all'altra dell'isola.
Pochi anni fa è nata un'idea di cammino davvero originale: «costruire un grande itinerario nell'area più estesa e rappresentativa del Parco Geominerario storico e ambientale della Sardegna, il "Sulcis Iglesiente Guspinese", riscoprendo gli antichi cammini minerari oggi in gran parte abbandonati». Con queste parole, i volontari dell'Associazione "Pozzo Sella per il Parco Geominerario" hanno descritto la nascita di questo progetto, ispirato anche dalla grande partecipazione di cittadini alle escursioni organizzate dalla stessa associazione dopo che i primi percorsi mi-

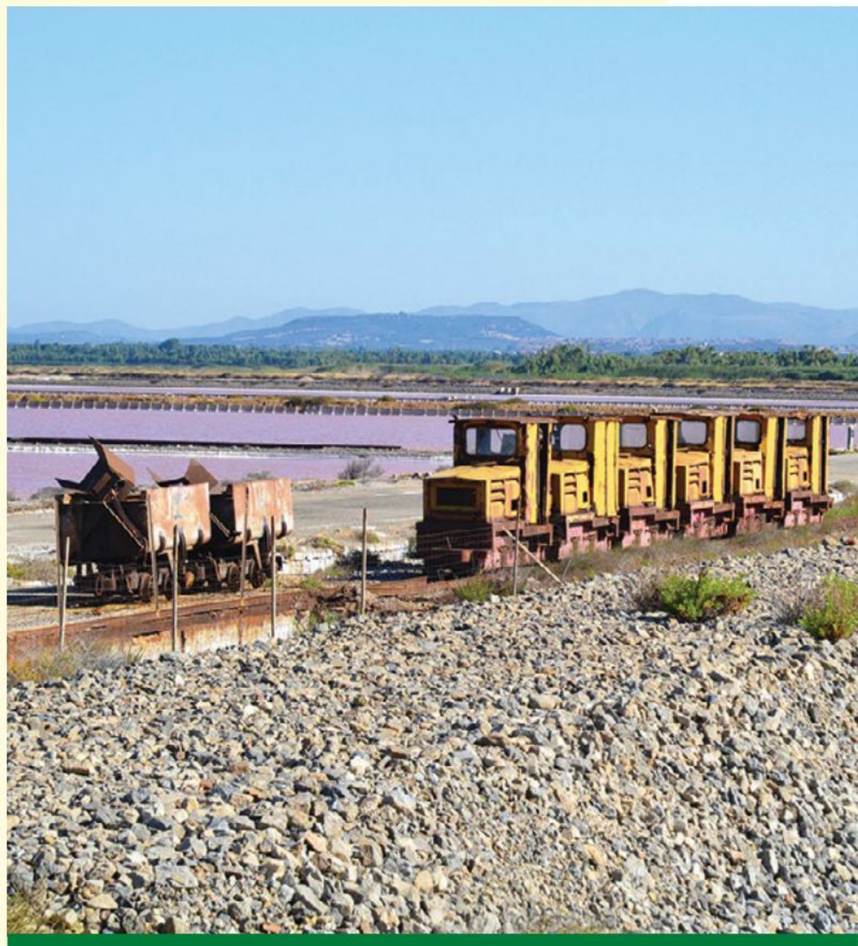
nerari era stati resi finalmente fruibili.
È nato così il Cammino Minerario di Santa Barbara, per tramandare la memoria degli uomini che, nei secoli passati, hanno realizzato e percorso gli antichi camminamenti minerari, e per il piacere di riscoprire, a passo lento, la bellezza del territorio.
Anche questo cammino ha una sua Credenziale, un "passaporto" che attesta l'identità dell'escursionista e lo distingue da ogni altro turista. Così pure un Testimonium, ovvero una pergamena nella quale sono descritti sinteticamente il senso e lo spirito del Cammino. Timbri sulla Credenziale testimoniano il percorso e danno ai camminatori il diritto di chiedere il Testimonium (in omaggio, per chi avrà percorso, anche in modo discontinuo, almeno 100 km).

IL GRANDE ANELLO DELLE MINIERE

Il Cammino di Santa Barbara è un lungo anello di circa 500 km che si sviluppa nella regione del Sulcis-Iglesiente-Guspinese. L'itinerario non è mai particolarmente impegnativo e i dislivelli, complessivamente, non sono particolarmente rilevanti.
Ciò nonostante, il Santa Barbara sale e scende quasi di continuo, con un'altitudine che va dal livello del mare fino ai 900 metri nel sistema montuoso del Marganai. Attenzione al fondo: quasi il 75% del percorso si sviluppa su sentieri, mulattiere, carrarecce e strade carrabili sterrate, mentre solo il restante 25% su strade lastricate e asfaltate nei centri urbani e nei brevi tratti extraurbani.
La guida del Cammino, scritta da Giampiero Pinna per Terre di Mezzo (sue anche le foto), aiuta a organizzare il percorso in ogni dettaglio. La proposta ufficiale si basa su una suddivisione in 30 tappe abbastanza brevi (una scelta voluta, per lasciare il tempo di visitare siti di archeologia classica e industriale di particolare fascino e bellezza).
Si parte da Iglesias fino a Nebida (in 20,9 km). A seguire, le altre tappe portano a Masua (9,2 km), Buggerru (18,8 km), Portixeddu (9,5 km), Piscinas (16,2 km), Montevecchio (18,7 km), Arbus (15,5 km), Perd'e Pibera (15,4 km), Villacidro (15,6 km), Monti Mannu (18 km), Arenas (15,5 km), Su Mannau (13,4 km), San Benedetto (14,6 km), Marganai (7,3 km), Musei (16,4 km), Orbai (17,6 km), Rosas (18 km), Nuxis (16,5 km), Santadi (15,3 km), Is Zuddas (15,6 km), Masainas (24,6 km), Candiani (19,3 km), Tratalias (24 km), Sant'Antioco (16,9 km), Carbonia (23,4 km), Nuraxi Figus (22,5 km), Carloforte (11,4 km), Portoscuso (18,8 km), Baco Abis (18,9 km). Infine si torna a Iglesias (14,7 km).

I resti dell'impianto e del villaggio minerio di Malacalzetta.

La rete viaria delle miniere



I vecchi carrelli dela salina di Palmas.

L'attuale Cammino di Santa Barbara si "appoggia" alla rete viaria storica delle miniere sarde. Si tratta di una rete complessa, variegata che, come ricorda il sito del Cammino (www.camminominerariodisantabarbara.org), era costituita da: «carrarecce e mulattiere ancora ben visibili, costruite fin dal periodo fenicio-punico e romano del 800 a.C.- 650 d.C. per il trasporto dei minerali con carri e con animali da soma; strade lastricate e ponti in pietra costruiti in età romana per accedere dalla costa verso i siti minerari e viceversa; sentieri percorsi dai minatori per raggiungere i cantieri minerari dalle loro abitazioni; piste armate con binari per il trasporto dei minerali con vagoni trainati dagli uomini e dagli animali; tracciati delle vecchie ferrovie realizzate a partire dalla seconda metà dell'Ottocento per il trasporto dei minerali dai siti di estrazione ai porti di imbarco e agli impianti metallurgici; normali strade di collegamento, prima sterrate e poi lastricate e asfaltate, realizzate per collegare le miniere e i villaggi minerari con i paesi e le città del territorio attraverso vari mezzi di trasporto».

La partenza del Cammino dalle spiagge di Portonovo, sull'Adriatico.

ITALIA COAST TO COAST

Un originale e moderno cammino che non percorre l'Italia in lungo (da Nord a Sud) bensì... in largo! Più di 400 chilometri, dall'Adriatico al Tirreno, lungo un continuo, dolce saliscendi. Tanta cultura, anche in luoghi sconosciuti al turismo di massa.

Il nome di questo cammino evoca i mitici viaggi da una parte all'altra dell'immenso continente nord-americano ma questa volta restiamo a casa nostra. Niente traversate dall'Atlantico al Pacifico ma una lunga camminata dall'Adriatico al Tirreno! Con una particolarità, che la Via indicata si può percorrere sia a piedi sia in bicletta.

Si tratta, infatti, di un percorso concepito in chiave moderna, che non segue itinerari storici ma, come è lecito aspettarsi da ogni proposta legata al territorio italiano, con radici antiche fatte di cultura, storia, tradizione: 400 chilometri che tagliano longitudinalmente in due la penisola, partendo dalla cittadina di Portonovo nel Conero (Ancona) e finendo a Orbetello nell'Argentario (Grosseto).

L'itinerario per i camminatori è simile a quello dei ciclisti anche se, ovviamente, il frazionamento in tappe è ben diverso: mentre in bici si consigliano 9 tappe (per coprire i 440 km di itinerario), a piedi il numero sale a 18 (ma con anche 30 km in meno).

Italia Coast to Coast si sviluppa su sentieri, carrarecce e strade secondarie: la proposta di frazionamento in tappe (lunghe mediamente 23 km), è pensata in funzione delle distanze, dei dislivelli e delle possibilità di alloggio.

Tutte le cartine dettagliate, le altimetrie, la descrizione del percorso, i posti dove dormire e i luoghi da visitare sono raccolti, chilometro per chilometro, nella guida scritta da Simone

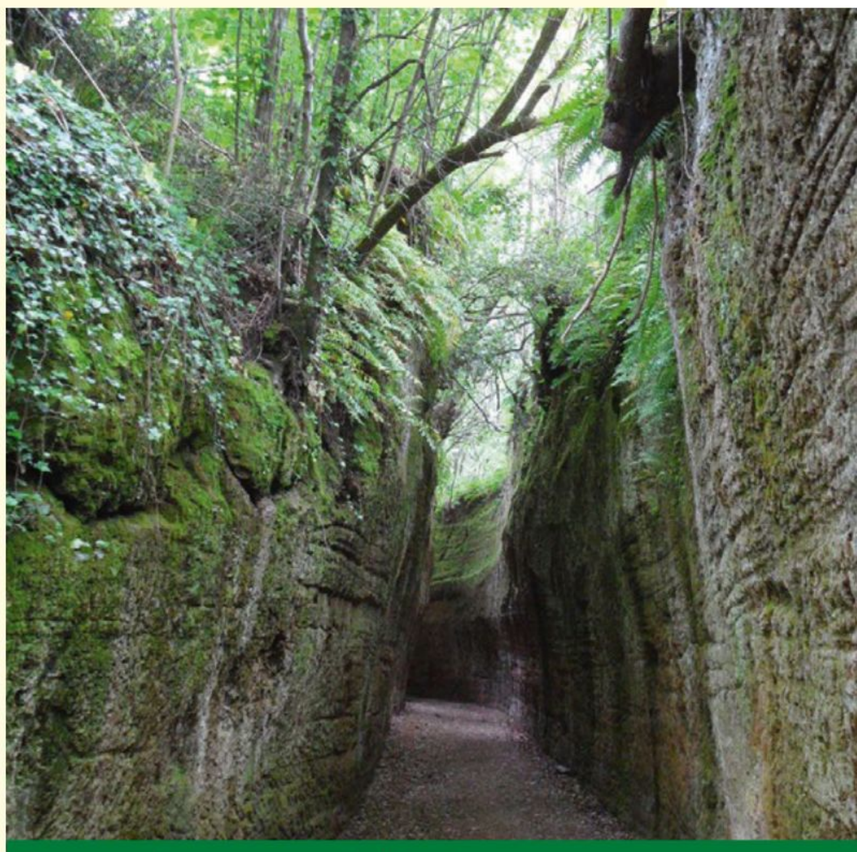
Frignani (sue anche le foto di queste pagine) per Terre di Mezzo.

UN ALTRO PUNTO DI VISTA

L'idea di percorrere l'Italia centrale "per il largo" è senz'altro insolita.
In 400 km si concentrano una miriade di luoghi celebri, ma anche sconosciuti al turismo di massa. Il Cammino inizia presso la chiesetta benedettina di Santa Maria di Portonuovo: un gioiellino dell'architettura romanica che sorge su un piccolo rialzo roccioso proteso nel mare, sotto l'imponente parete calcarea del monte Conero. Da qui in avanti, si incontra il paese di Camerano, poi Osimo, con la basilica di San Giuseppe Copertino e la cattedrale di San Leopardo. L'itinerario prosegue nelle Marche per Filottrano, Appignano (il paese della ceramica), Treia (nel cuore delle magnifiche colline), San Severino Marche, Pioraco (alla fine della quinta tappa, in un percorso di montagna ricco di panorami, eremi, borghi).
Il "tetto" del Coast to Coast si raggiunge nel tratto che entra in Umbria e termina a Nocera con il monte Alago, a quota 950 metri. È poi la volta di Assisi, culla di cultura e del francescanesimo, per poi attraversare la piana spoletana, giungere a Todi, proseguire per Civitella del lago.
Nel tratto laziale si passa per Orvieto (con il suo duomo, capolavoro del gotico italiano), per Bolsena, per le grotte di Castro (lambendo la Via Francigena). In Toscana si entra dal "triangolo del tufo", zona ad altissima concentrazione di testimonianze etrusche. Pitigliano, Manciano, Capalbio e, infine, Orbetello: località che con la loro bellezza accompagnano i camminatori fino al blu cobalto del Tirreno.

Le colline marchigiane tra ampie sterrate e paesaggi pittoreschi.

L'area dei tufi


Si cammina tra pareti di tufo.

Tra Sorano e Sovana, quando il Cammino entra nella Maremma toscana, il tufo diventa il protagonista incontrastato. In quest'area ci si addentra nelle Vie Cave, un fitto reticolo di vie di epoca etrusca ricavate in trincea, tra ripide pareti rocciose di tufo.
A Sovana, come riporta il sito web del Cammino (www.italiacoast2coast.it), è possibile anche addentrarsi nel parco archeologico: «Inaugurato nel 1998 con l'obiettivo di tutelare e far conoscere l'importantissimo patrimonio storico-culturale de "l'area dei tufi". Nel complesso si trovano tombe monumentali, tra cui la famosissima Tomba Ildebranda, realizzata in epoca etrusca tagliando un grande masso tufaceo per ricreare l'aspetto d'un tempio d'età ellenistica. Molto interessanti anche la Tomba Pola e quelle del Tifone, dei Demoni Alati, della Sirena. La suggestione del luogo è alimentata anche dalla presenza delle citate Vie Cave, tra cui la splendida Via Cava di San Sebastiano, stretta tra pareti alte più di 20 metri, la Via Cava di Poggio Prisca e il Cavone, sulle cui pareti sono visibili incisioni di varie epoche, comprese croci con funzioni esorcistiche e una grande svastica, simbolo solare».

Un antichissimo "trullo" sulla Via Ellenica da Brindisi verso Matera.

IL CAMMINO MATERANO

Esiste un ventaglio di sentieri che convergono su Matera, una delle città più antiche del Mediterraneo. Questo Cammino nasce per far conoscere, anche "fuori stagione", zone interne altrimenti poco utilizzate dai circuiti del turismo tradizionale. Attualmente sono due le vie completate: la Peucetica e l'Ellenica.

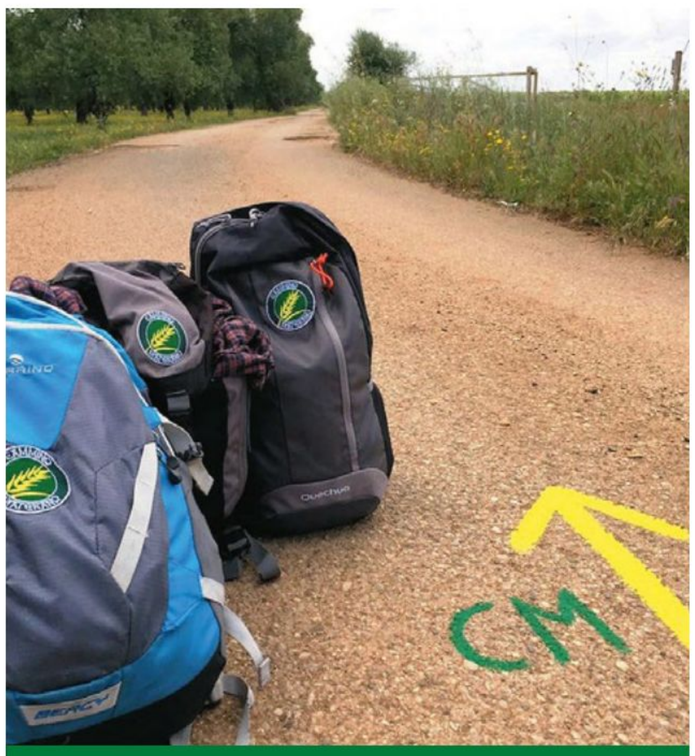
Il Cammino Materano è un esempio concreto di itinerario pensato, studiato e realizzato per valorizzare un territorio attraverso un nuovo modello di turismo. Il progetto nasce per portare a camminare anche nel Sud italiano e, in particolare, in aree interne, normalmente non interessate dai classici itinerari turistici.
Il Cammino Materano propone un approccio alla natura e alla storia più lento, sostenibile e destagionalizzato. Infatti, come tutto il sud Italia del resto, offre un vantaggio non da poco ai camminatori: il clima sempre mite.
Ecco perché questo Cammino diventa occasione per percorrere uno splendido itinerario quasi tutto l'anno, senza il vincolo delle stagioni.
Il percorso è, in realtà, un ventaglio di cammini accomunati da un minimo comune denominatore: la città di Matera, punto di arrivo (o di ripartenza) di ogni itinerario proposto.

Credenziale, Testimonium e segnaletica

Ogni tipo di informazione pratica si può trovare sul sito ufficiale (camminomaterano.it) oppure tra le pagine della guida scritta da Angelofabio Attolico, Claudio Focarazzo, Lorenzo Lozito ("Il Cammino Materano – a piedi lungo la via Peuceta" – Terre di Mezzo Editore).
Il Cammino è dotato di una Credenziale (il "passaporto" che distingue il camminante dal classico turista) sulla quale apporre i "sigilla" o timbri quotidiani. Per chi termina il Cammino c'è anche un Testimonium che viene rilasciato a Matera ai viandanti che dimostrino di aver compiuto almeno 100 km a piedi oppure 170 in bicicletta. Il Cammino Materano è ben curato e la segnaletica è sempre presente con un'infrastrutturazione leggera di basso impatto ambientale (nelle città ci sono adesivi, in campagna un segnale giallo e verde ogni 300 metri).

La Credenziale del Cammino materano.

Matera, come si sa, è al centro di una vero e proprio rinascimento: è una delle città più antiche del Mediterraneo, un luogo in cui l'uomo vive ininterrottamente a partire dal Paleolitico (il paesaggio rupestre dei Sassi è un mirabile esempio di bioedilizia e di adattamento umano).
Il sito internet del Cammino (https://camminomaterano.it) è ricchissimo di informazioni e di approfondimenti. Non manca, ovviamente, una lunga presentazione dell'itinerario e del suo progetto: «il Cammino non segue un percorso "filologico" in senso stretto come la Via Appia o la Via Traiana, ma ha messo a sistema strade secondarie romane, vie medievali, tratturi e sentieri, nell'intento di tenere insieme una direzione che fosse anche un'idea, ovvero quella di attraversare le sconosciute aree interne del Meridione d'Italia, per giungere nel cuore di un territorio, oggi considerato marginale, ma che per millenni è stato un centralissimo punto di equilibrio di popolazioni e culture diverse».


Segnaletica lungo il percorso.

LE VIE PERCORRIBILI

Il progetto del Cammino Materano è recente e in fase di completamento. Oggi il Cammino Materano è riconosciuto nell'Atlante dei Cammini del Ministero e prevede cinque diverse vie, tutte conosciute dalle popolazioni preromane del Sud Italia, fatta eccezione per la Via Sveva, dedicata alla straordinaria figura di Federico II.
Attualmente, però, gli unici due cammini percorribili in autonomia sono la Via Peuceta (da Bari a Matera) e la Via Ellenica (da Brindisi a Matera).
La Via Peuceta è lunga 170 km e l'associazione del Cammino consiglia di suddividerla in 7 tappe: inizia presso la Basilica di San Nicola di Bari, luogo simbolo del pellegrinaggio in Puglia, e attraversa l'antico territorio della Peucezia. La Via si distende lungo la lussureggiante foresta di ulivi che caratterizza la piana costiera, le distese steppiche dell'altopiano murgiano, i boschi di conifere e querceti, fino alle incisioni carsiche (lame e gravine) che costituiscono l'incantevole scenario rupestre in cui sorgono Gravina in Puglia e Matera.
La Via Ellenica, come detto, parte da Brindisi (città simbolo per i pellegrini in quanto principale porto d'imbarco verso l'Oriente e la Terra Santa). Il percorso è lungo quasi 300 km, suddivisibili in 15 tappe, e tocca due siti Unesco (i Sassi di Matera e i Trulli di Alberobello). Meravigliosi sono i borghi della Valle d'Itria e il paradiso naturalistico del Parco delle Gravine, autentico museo a cielo aperto della civiltà rupestre e preistorica.

UN ATLANTE DEI CAMMINI DOC

Dal 2017 un certo numero di itinerari a medio e lungo raggio può fregiarsi del riconoscimento ministeriale.
Si tratta di una garanzia per il viandante che sa che questi percorsi devono soddisfare una serie di requisiti per essere certificati.
Nelle pagine che seguono vi presentiamo 20 di queste proposte.

Storia, cultura, natura... bellezza: questa è l'Italia.

L'Atlante dei Cammini d'Italia, redatto dal Ministero per i Beni e delle Attività Culturali e del Turismo, (*https://www.turismo.politicheagricole.it/home-cammini-ditalia/*) non è semplicemente un elenco di itinerari o un portale turistico dedicato ad alcuni sentieri italiani.
Si tratta, infatti, di una vera e propria certificazione concessa in via esclusiva a quegli itinerari in grado di soddisfare gli 11 requisiti ministeriali che, qui di seguito, riportiamo.
1) Il percorso fisico deve essere lineare e fruibile; 2) deve essere garantita la presenza di segnaletica orizzontale e/o verticale per ogni tappa; 3) il percorso deve essere fruibile in sicurezza; 4) la percentuale di strade asfaltate lungo l'intero itinerario non deve superare il 40%; 5) le tappe devono essere dotate di tutti i servizi di supporto al camminatore; 6) la descrizione di ogni tappa deve essere pubblicata online sul sito internet di riferimento del cammino; 7) i servizi di alloggio e ristorazione devono essere garantiti entro un raggio di 5 chilometri dalla traccia dell'itinerario; 8) bisogna garantire la presenza di un "organo di governo" del cammino; 9) deve essere assicurata la vigilanza e la manutenzione del percorso; 10) l'itinerario deve essere tutto georeferenziato; 11) il sito internet del

Paesaggi mozzafiato nel cuore verde della nostra Penisola.

Gli altri sono qui

Oltre a quelle qui pubblicate, potete trovare altre 20 schede di sentieri italiani nello speciale "Cammini" 2019, disponibile, anche in pdf, sul portale di Sprea Editori: https://sprea.it/rivista/22713-bbc-history-travel-n5

Cammino deve godere di un continuo aggiornamento.
L'inclusione in questo Atlante equivale, quindi, a una vera e propria garanzia di qualità e di sicurezza per il viandante che intenda partire.

UNA SELEZIONE CHE È UNA GARANZIA

Questa mappatura di Cammini d'Italia è, quindi, concepita come un contenitore di percorsi storici e itinerari paesaggistici ideali per costruire una "rete di mobilità slow".
Dato che il riconoscimento ministeriale avviene esclusivamente se tutti i requisiti vengono soddisfatti, diversi Cammini italiani non sono ancora stati ammessi in attesa che i responsabili del percorso effettuino tutti gli interventi richiesti. Fino a oggi, le Regioni e le Provincie (unici enti autorizzati ad avanzare candidature) avevano proposto 116 cammini: il Comitato Cammini, per ora, ne ha ritenuti idonei 44, respingendone 72.
Tra quelli approvati ci sono itinerari di ogni genere: quelli sulle orme dei santi (come i cammini francescani, laureatani e benedettini) e quelli dedicati ai briganti (come il sentiero che attraversa l'Aspromonte); c'è il cammino di Dante e il sentiero della Pace (che ripercorre luoghi e memorie della Prima guerra mondiale)... Molti sono gli antichi tracciati dei pellegrini, come: la Via Appia, la Via degli Dei, il Cammino di San Vicinio, la Via degli Abati, la Via Romea germanica.
L'idea di realizzare un portale dedicato solo ai Cammini è nata durante l'anno Nazionale dei Cammini 2016 e ha visto impegnati Ministero, Regioni, Comuni, Enti locali e tante associazioni di volontari per valorizzare al meglio gli oltre 6.600 chilometri di percorsi naturalistici, storici, culturali e spirituali che attraversano il nostro Paese. Una proposta nuova e fondamentale per l'offerta turistica italiana.

01 VIA MATILDICA DEL VOLTO SANTO

Lungo le terre dei Canossa per riscoprire il passato. Questo Cammino ha l'ambizione di ricucire le connessioni culturali e storiche tra Europa e Mediterraneo.

INFO

- **NUMERO TAPPE**
  11
  2 varianti
- **LUNGHEZZA PERCORSO**
  Tot 284 circa Km
  Media 21 Km
  Max 28 Km
  Min 16 Km
- **GEOREFERENZIAZIONE**
  GPS (GPX);
  Cartoguida (Online);
- **SEGNALETICA**
  Logo Cammino posto su segnaletica CAI
- **STAGIONALITÀ**
  Sempre accessibile
- **REGIONI ATTRAVERSATE**
  Lombardia
  Emilia-Romagna
  Toscana
- **CAMMINI INCONTRATI**
  - Chemin d'Assise
  - Via Francigena

SITO DI RIFERIMENTO
www.viamatildica.it

La Via Matildica del Volto Santo è un cammino che è possibile affrontare nella sua interezza oppure nei suoi 3 tratti storici, rispettivamente: la Via del Preziosissimo Sangue, il Cammino di San Pellegrino e la Via del Volto Santo.
Imperniata sulla figura di Matilde di Canossa, tra le personalità chiave del Medioevo europeo, il percorso è direttamente legato a quattro luoghi emblematici: Mantova, che diede i natali a Matilde; San Benedetto Po, nella cui abbazia ebbe sepoltura prima di essere trasportata in Vaticano; Canossa, dove avvenne il noto episodio dell'umiliazione dell'imperatore di Germania; Lucca, città originaria della famiglia di Matilde.
Si snoda attraversano la pianura padana e si inerpica sull'Appennino fino a ridiscendere in Toscana per arrivare a Lucca dove si immette nella Via Francigena. Il Cammino è anche uno degli antichi itinerari dei pellegrini che, dalle regioni germaniche, scendevano alla volta di Roma.
Sul percorso si trovano: castelli, pievi, monasteri e abbazie; città rinascimentali e borghi medioevali, tutti legati da un'unica via che unisce il Garda al Po, fino a raggiungere l'Appennino, attraverso un territorio spettacolare e parzialmente sconosciuto.
Un'area unica anche per i valori sociali e produttivi che esprime, capace di dar vita ad esperienze studiate nel mondo, come quelle dei distretti e della "Terza Italia". Il percorso s'inserisce nel grande progetto europeo degli Eurovelo, puntando sulla mobilità lenta come cifra di un nuovo modo di fare rete tra comunità e territori.

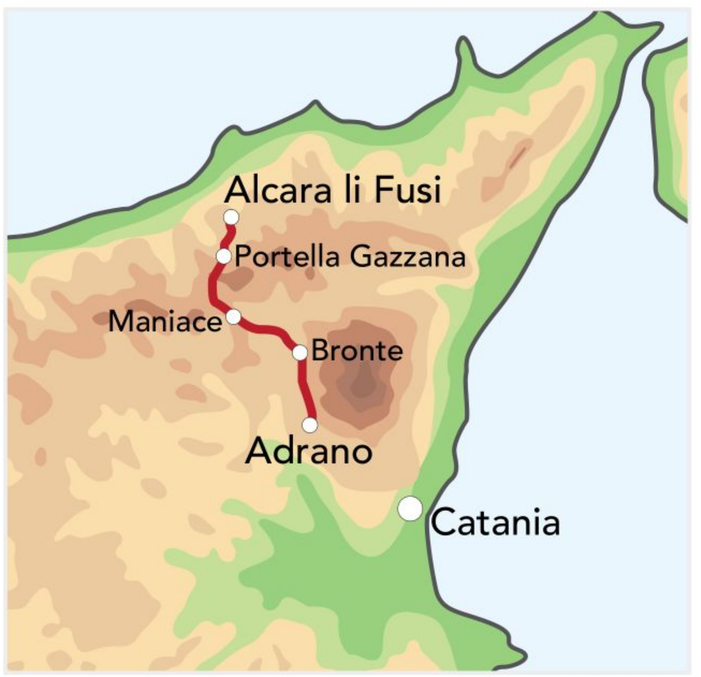
Il duomo di Lucca.

La rocca di Canossa.

02 TREKKING DEL SANTO Cammino di S. Nicolò Politi

Dal Parco dell'Etna a quello dei Nebrodi sulle orme del Santo siciliano. Un cammino per pellegrini esperti tra boschi, irti sentieri, sterrati di lava e tante suggestioni.

Dal Parco dell'Etna al Parco dei Nebrodi, questo è il percorso che ha aperto la via dei Cammini sacri in Sicilia ripercorrendo il viaggio di San Nicolò Politi eremita che, dall'Etna, ha compiuto il suo viaggio arrivando sui Nebrodi ad Alcara li Fusi.
Tra Etna e Nebrodi, un impegnativo trekking di 4 giorni tra boschi, sentieri, paesi: seguendo sterrati o vie asfaltate con tante suggestioni.
Un Cammino con tratti molto impegnativi, adatto a pellegrini esperti in questa tipologia di percorsi.
La prima tappa parte da Adrano e raggiunge la contrada Aspicuddu sull'Etna, giungendo alla grotta del Santo. Poi si procede ancora sull'Etna, arrivando a Maniace, verso il Castello di Nelson, un tempo Abbazia santa Maria di Maniace, dove san Nicolò Politi fu ospitato. Si scende quindi lungo la dorsale dei Nebrodi dall'Eremo ad Alcara Li Fusi, passando dall'Acqua Santa.
Si dorme in accantonamento, in sacco a pelo, presso sale e rifugi di antichi Eremi.



INFO

NUMERO TAPPE
6

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 100 km
Media 25 Km

GEOREFERENZIAZIONE
Cartoguida (testuale)

SEGNALETICA
Segnavia orizzontali e segnaletica verticale nei tratti urbani ed extraurbani

STAGIONALITÀ
Sempre accessibile (consigliato da primavera ad autunno)

REGIONI ATTRAVERSATE
Sicilia

SITI DI RIFERIMENTO
www.vaicoltrekking.com
www.peripericatania.it

Sui sentieri dell'Etna.

03 CAMMINO DI SAN VICINIO

Un particolare percorso circolare che parte e arriva a Sarsina (in provincia di Forlì-Cesena) di fronte alla millenaria Basilica di San Vicinio.

Inaugurato nel 2008 in ricordo del primo vescovo di Sarsina, il Cammino di San Vicinio è un viaggio che si snoda lungo la Valle del Savio, prosegue sul crinale tosco-romagnolo, la Valle del Rubicone e il Montefeltro, terminando il suo percorso nello stesso luogo dove inizia.
Il Cammino si distingue proprio per questa sua circolarità e, sebbene si possa iniziare da una qualunque delle tappe intermedie, è dalla millenaria Basilica di San Vicinio a Sarsina che si consiglia di partire.

Il tracciato è percorribile in sicurezza e garantisce l'opportunità di passare intere giornate immersi nella natura, mentre si percorrono sentieri e vecchie mulattiere che conducono in direzione di Camaldoli e del Santuario della Verna (in Toscana), nel Parco delle foreste casentinesi, Monte Falterona e Campigna, per poi risalire verso l'Adriatico in direzione Cesena, storico snodo di transito obbligato della Via Romana-Sarsinate. Il cerchio si chiude, infine, con il rientro a Sarsina.
Il tragitto si ispira all'antica asse Roma-Arezzo-Ravenna che garantiva l'accesso ai territori del casentino e dell'aretino, permettendo ai pellegrini di muoversi sia in direzione di Roma sia della Pianura padana.
Sul sito internet di riferimento è possibile reperire ulteriori informazioni utili come la specifica segnaletica da seguire o le strutture convenzionate, oltre a notizie di carattere storico e religioso e ai suggerimenti sui luoghi da visitare e da non perdere.

La mulattiera di Corzano.

L'arrivo a Bagno di Romagna.

INFO

NUMERO TAPPE
14
8 varianti

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 279,5 Km
Media 20 Km
Max 37,6 Km
Min 9 Km

GEOREFERENZIAZIONE
GPS (GPX, KML)
Cartoguida

SEGNALETICA
Verticale/Orizzontale CAI rossa-bianca
Segnaletica d'informazione rossa-bianca con scritto "Il Cammino di San Vicinio"

STAGIONALITÀ
Sempre accessibile

REGIONI ATTRAVERSATE
Emilia-Romagna
Toscana

CAMMINI INCONTRATI
- Cammino di Sant'Antonio
- Cammino di Assisi
- Cammino di San Francesco da Rimini a La Verna
- Cammino di Francesco
- Via Romea Germanica
- Via di Francesco
- Di qui passò Francesco
- The Way of St Francis

SITO RIFERIMENTO
www.camminodisanvicinio.it

04 VIA CLAUDIA AUGUSTA

Un'antica strada romana del 15 a.C. tracciata per la campagna militare nei territori di Austria e Germania, oggi attraversa e unisce tre diverse nazioni.

Il tracciato di questo cammino ricalca l'antica Via Claudia Augusta, costruita dai soldati romani nel 15 a.C. per la campagna militare di conquista dei territori d'Oltralpe, oggi appartenenti ad Austria e Germania.
Il percorso, che attraversa e unisce queste tre nazioni, si sdoppia a Trento in due distinte varianti: la prima verso Altino, in provincia Venezia, la seconda verso Ostiglia, nel mantovano.
Iniziata a svilupparsi sotto l'imperatore Claudio, la Via Claudia Augusta, nel corso del tempo, diventò uno dei percorsi più utilizzati, sia per il trasporto di uomini sia di merci, dall'Adriatico e dal Po verso le pianure danubiane e il nord dell'Impero.
Oggi rappresenta non solo un piacevole Cammino ma anche un ponte che unisce ambienti e culture diversi. Un continuo alternarsi di paesaggi, tradizioni, bellezze artistiche e specialità enogastronomiche, all'insegna di un turismo sostenibile, rispettoso del Creato e della storia.

INFO

- **NUMERO TAPPE**
  29 in Europa
  19 in Italia
- **LUNGHEZZA PERCORSO**
  Tot 600 Km a piedi
  Tot 700 Km in bici
- **GEOREFERENZIAZIONE**
  GPS (KML)
- **SEGNALETICA**
  Pannelli con logo del Cammino
- **STAGIONALITÀ**
  Sempre accessibile
- **REGIONI ATTRAVERSATE**
  Trentino-Alto Adige
  Veneto
  Lombardia
- **CAMMINI INCONTRATI**
  - Romea Strata
  - Via Romea Germanica
  - Sentiero della Pace
  - Via Alpina

SITO RIFERIMENTO
www.viaclaudia.org

Torre del Lago di Resia nel Sud Tirolo, quasi al confine con l'Austria.

05 CAMMINO DI DANTE

Un percorso attraverso i luoghi dove Dante Alighieri, in esilio, scrisse la Divina Commedia; un modo per riscoprire paesaggi divenuti poesia.

Il Cammino di Dante è un grande anello che attraversa la Romagna e il casentino, percorrendo strade e sentieri che collegano Ravenna a Firenze; densi di rimandi alle vicende del tempo di Dante. Questi sono i luoghi dove il sommo poeta visse in esilio e scrisse la Divina Commedia.
Il Cammino è pensato per incontrare meno asfalto possibile e i sentieri che lo compongono sono tracciati "in cresta", spesso utilizzati ancora alla fine dell'800, in molti casi coincidenti con antiche strade etrusco-romane.
Lungo il percorso è presente tutta una serie di strutture e servizi a cui si può accedere presentando la "credenziale" che l'associazione rilascia insieme alla cartoguida e all'elenco degli esercizi di accoglienza, a fronte del pagamento di una quota di iscrizione.
Dato il ridotto numero di posti per dormire che si possono trovare lungo il Cammino, è bene prenotare prima di partire.

INFO

NUMERO TAPPE
20
1 variante

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 380 Km circa
Media 20 Km
Max 27 Km
Min 9 Km

GEOREFERENZIAZIONE
Cartoguida
(cartacea a pagamento)

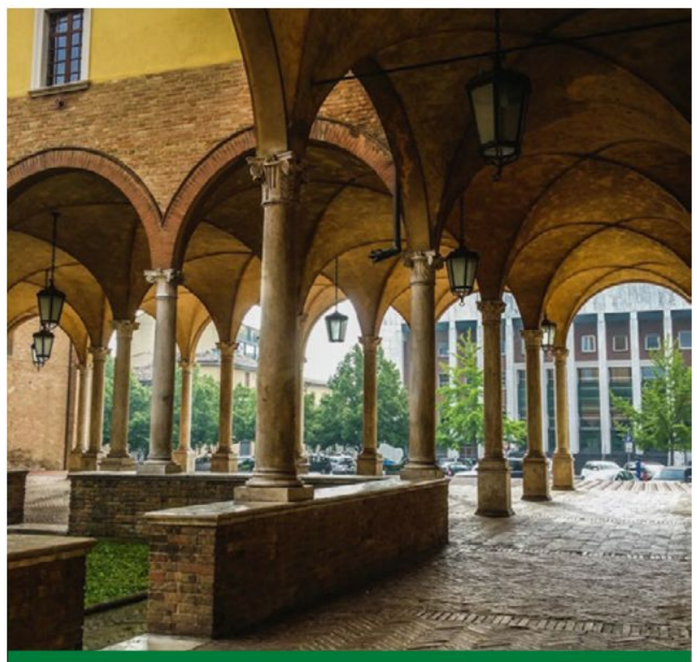
SEGNALETICA
Bianco-rosso con logo dell'associazione
Lettere CD (Cammino di Dante) poste su alberi, cartelli e adesivi

STAGIONALITÀ
Consigliato da primavera ad autunno

REGIONI ATTRAVERSATE
Emilia-Romagna
Toscana

CAMMINI INCONTRATI
- Via degli Dei
- Cammino di Sant'Antonio
- Cammino di Assisi
- Via Romea Germanica
- The Way of St. Francis

SITO RIFERIMENTO
www.camminodante.com


Forlì: la Basilica di San Mercuriale.

Ravenna: la tomba di Dante.

"Dante" nei chiostri francescani.

06 VIAGGIO NELLA STORIA D'ABRUZZO

Cinque percorsi attraverso un ricco patrimonio archeologico, monumentale e naturale in alcuni dei più suggestivi angoli d'Abruzzo.

Un viaggio nella storia di questa meravigliosa Regione percorrendo cinque diversi itinerari, attraverso quaranta comuni e ben duecentosessantre siti di interesse culturale.
L'itinerario principale abbraccia parte della Valle Peligna, dell'Aterno e del Tirino (luoghi dal ricco patrimonio archeologico e monumentale), mentre gli altri quattro percorsi viaggiano lungo l'Aquilano e la Valle del Sagittario.
Tra i punti di forza di questo Viaggio c'è il patrimonio naturalistico-ambientale. Infatti, parte degli itinerari risiedono all'interno dei territori del Parco regionale naturale Sirente-Velino, del Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga e del Parco nazionale della Majella.
I sentieri che si percorrono vanno a toccare alcuni dei luoghi più suggestivi dell'Abruzzo come le gole di San Venanzio, le grotte di Stiffe, l'altopiano di Navelli, la piana di Campo Imperatore e la valle del Tirino, Rocca Calascio.
Tutte le tappe dispongono di accoglienze nel raggio di 2 chilometri dagli itinerari indicati.

INFO

NUMERO TAPPE
5 itinerari che rappresentano altrettante tappe

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 330 Km
Max 150 Km
Min 15 Km

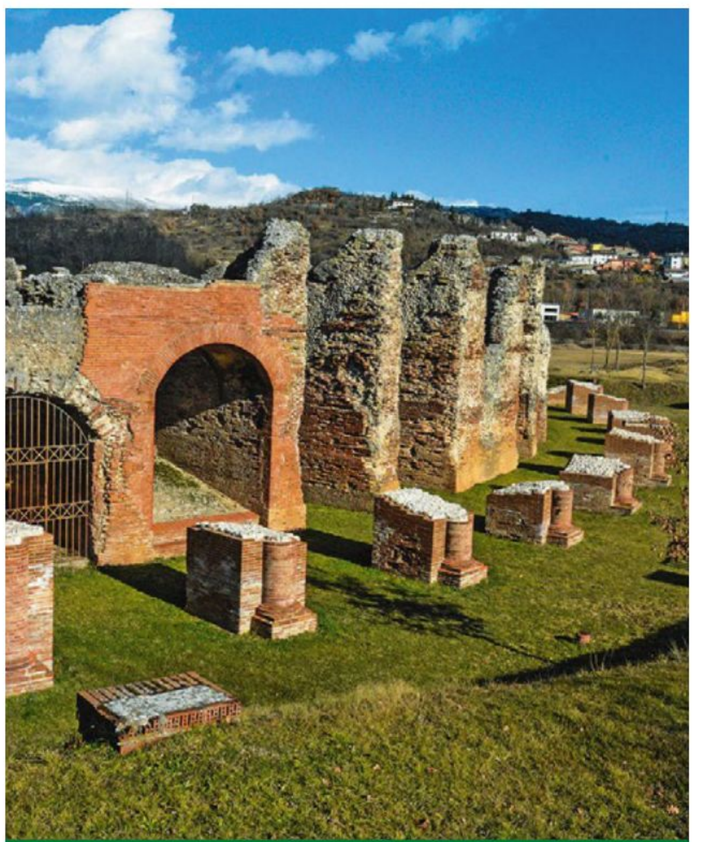
GEOREFERENZIAZIONE
GPS (GPX)
Cartoguida (online)

SEGNALETICA
Pannelli illustrativi

STAGIONALITÀ
Consigliato da aprile ad ottobre

REGIONI ATTRAVERSATE
Abruzzo

SITO RIFERIMENTO
www.unviaggionellastoriadabruzzo.it


Sito archeologico di Amiternum.

Rocca Calascio in provincia dell'Aquila.

07 VIA ROMEA NONANTOLANA

L'itinerario che parte dal comune di Nonantola è un cammino medioevale che si snoda poi attraverso due distinti percorsi: quello Occidentale e quello Orientale.

Durante il Medioevo, le strade che portavano a Roma erano denominate "Vie Romee". Tra queste, spicca per interesse storico e culturale la Via Romea Nonantolana che deve il suo nome alla Abbazia di Nonantola, fondata nel 725.
Peculiarità di questo cammino è la suddivisione in due percorsi distinti, entrambi con punto di partenza nel comune di Nonantola.
L'itinerario Occidentale procede in direzione del passo della Croce Arcana, posto a quota 1.675 metri. Questa è la direttrice che, nel Medioevo, era usata da pellegrini e mercanti per spostarsi tra Modena e Pistoia, come documentato proprio dall'accordo tra i due comuni del 1225.
L'itinerario Orientale si muove in direzione di Fanano, mantenendosi alla destra del fiume Panaro e attraversando il Parco regionale dei Sassi di Roccamalatina. Data la particolarità del sentiero seguito, si raccomanda di seguire i segnavia del CAI come indicato sul sito.

INFO

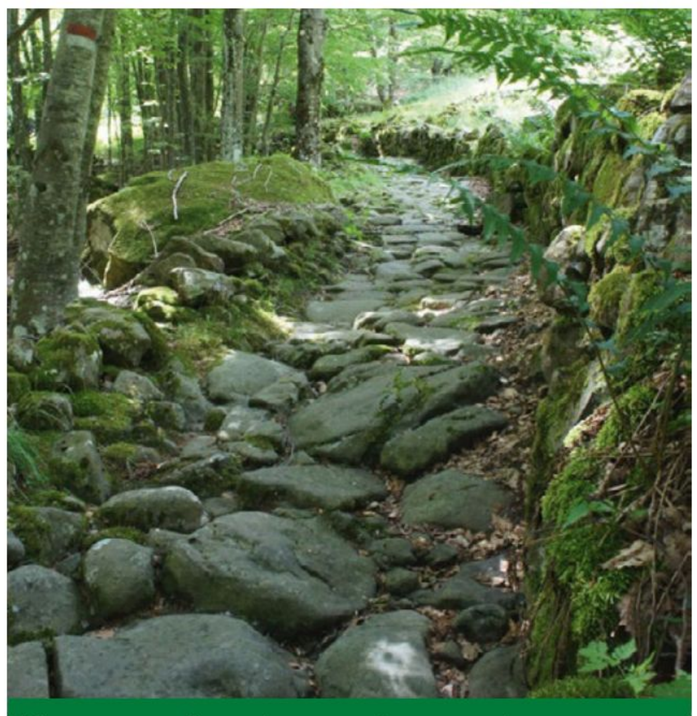
- **NUMERO TAPPE**
  6 itinerario occidentale
  4 itinerario orientale
- **LUNGHEZZA PERCORSO**
  Tot 110 Km (itinerario occidentale)
  93 Km (itinerario orientale)
  70 Km (a cavallo)
  Media 20 Km
- **GEOREFERENZIAZIONE**
  GPS (GPX)
  Cartoguida (online)
- **SEGNALETICA**
  Orizzontale CAI bianco-rossa
- **STAGIONALITÀ**
  Sempre accessibile
- **REGIONI ATTRAVERSATE**
  Emilia-Romagna
- **CAMMINI INCONTRATI**
  - Romea Strata

SITO RIFERIMENTO
www.camministorici.it

Borgo Levizzano Rangone.

Un comodo tratto agreste.

Della Via Romea Nonantolana esiste anche una variante che viene percorsa a cavallo. Inizia a Levizzano Rangone, incontra i principali castelli e monumenti religiosi medievali della val Panaro e termina al passo della Croce Arcana.


Un tratto di antica pavimentazione.

08 SENTIERO DEL BRIGANTE

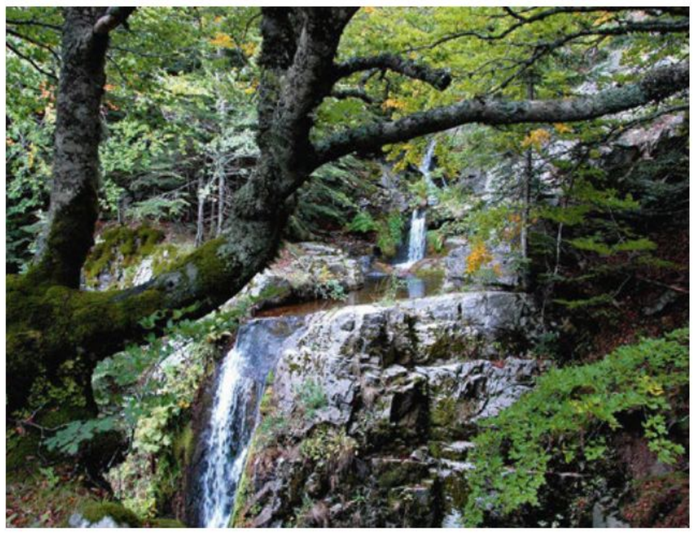
Sui crinali dell'Aspromonte ricalcando le vie che usavano gli antichi "briganti" filoborbonici, poi utilizzate, purtroppo, anche da banditi per sfuggire alla cattura.

Nato tra gli anni '80 e '90 per opera del Gruppo Escursionisti d'Aspromonte (GEA), il Sentiero del Brigante è un percorso per viaggiatori di montagna. Un itinerario che collega l'Aspromonte alle Serre e ad altre vette della dorsale appenninica.
Il nome del Cammino deriva dall'utilizzo che ne facevano i briganti, nei secoli scorsi, per sfuggire alle ricerche. Evitando percorsi urbanizzati, sfruttavano la cosiddetta "Via grande" ad alta quota, circa 1.000 metri sul mare, che si sviluppava lungo il crinale naturale.

INFO

- **NUMERO TAPPE**
  9
  1 variante
- **LUNGHEZZA PERCORSO**
  Tot 120 Km
- **GEOREFERENZIAZIONE**
  Descrizione testuale per ogni tappa
- **SEGNALETICA**
  Orizzontale/Verticale rossa-bianca con sigla SB
- **STAGIONALITÀ**
  Sempre accessibile a quote basse
  Accessibile da primavera ad autunno a quote alte
- **REGIONI ATTRAVERSATE**
  Calabria

Sopra: la vallata dello Stilaro. Sotto: la Fiumara del Cervo.



SITO RIFERIMENTO
www.gea-aspromonte.it

Ideato come itinerario di lunga percorrenza, per affrontare al meglio questo percorso è necessario tenere conto delle ore di marcia, dell'articolazione e delle peculiarità del territorio, tenendo presente che, a ogni fine tappa, c'è la possibilità di potersi rifornire, di consumare pasti caldi ma non sempre di trovare rifugio per la notte.
Il Sentiero può essere percorso a piccoli tratti. Sul sito di riferimento si trovano tutte le informazioni occorrenti per ogni tappa (come, per esempio, i punti di intersezione con le strade), soprattutto per coloro che volessero trascorrere, con modesto impegno fisico, un po' di tempo a contatto con la natura. Oltre all'elemento escursionistico, il Sentiero del Brigante fornisce approfondimenti su storia e tradizioni locali.

09 SAN VILI

Tracciato sull'antica via romana percorsa nel 400 d.C. dal vescovo martire Vigilio, unisce Trento a Madonna di Campiglio attraverso paesaggi mozzafiato.

Il Cammino di San Vili unisce Trento a Madonna di Campiglio, dalla Valle dell'Adige fino alle Dolomiti del Brenta.
Il sentiero racconta memorie, identità e bellezze della montagna trentina, del suo paesaggio, della vita rurale e della sua sobria cultura.
Percorre lunghi tratti, tra antichi sentieri e nuove piste ciclopedonali, dal capoluogo alla montagna.
Fu tracciato, sulla falsariga dell'antica via romana, nel 400 d.C. da Vigilio (detto Vili), vescovo patrono di Trento martirizzato in Rendena.
È stato aggiornato nel corso del 2013 ed è distinto in due parti: un itinerario Basso e uno Alto, solo in parte coincidenti. Il San Vili Basso, più facile e con meno dislivelli, comprende tratte nuove, meglio collegate ai centri abitati che sono state individuate adattandole alle esigenze logistiche ma sempre, verosimilmente, legate allo storico passaggio del vescovo Vigilio.

SITO RIFERIMENTO
www.camminosanvili.it

Il San Vili Alto rispetta sostanzialmente la proposta originaria studiata nel 1988 ma anch'esso, in qualche modo, è stato adattato alle esigenze logistiche dei posti tappa.

INFO

NUMERO TAPPE
6

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 106,9 (Basso)
109,8 (Alto) km
Media 17,8 (Basso)
21,96 (Alto) km
Max 24 (Basso)
25,3 (Alto) km
Min 13,5 (Basso)
16 (Alto) km

GEOREFERENZIAZIONE
GPS (KML, SHP, GPS)
Cartoguida

SEGNALETICA
Simboli bianco-rosso accompagnano il cammino
Tabelle direzionali con la sigla "SV"

STAGIONALITÀ
Sempre accessibile (consigliato da primavera ad autunno)

REGIONI ATTRAVERSATE
Trentino-Alto Adige

CAMMINI INCONTRATI
- Via Romea Germanica
- Via Vigilius
- Via Claudia Augusta

La chiesa di Santo Stefano a Carisolo.

10 SENTIERO DEL DÜRER

Inizia dall'Ospizio (Klösterle) di San Floriano e arriva fino alle Piramidi di Segonzano, nel cuore del Trentino; il cammino deve il suo nome al grande artista rinascimentale.

Il sentiero del Dürer parte dal Klösterle di San Floriano e arriva fino al raro fenomeno geologico delle Piramidi di Segonzano.
Nei secoli scorsi, l'Adige, privo di argini e alimentato dal fiume Noce, era soggetto spesso a inondazioni. Proprio la loro frequenza costringeva i viandanti a prendere strade alternative per evitare impaludamenti nel viaggio verso Verona o Venezia.
Nel 1494, il pittore Albrecht Dürer, esponente della pittura rinascimentale tedesca, venne per la prima volta in Italia per recarsi proprio a Venezia. Dopo aver sostato al Klösterle (alloggio per viandanti risalente al XII secolo) di San Floriano, nei pressi di Egna, in seguito all'ennesima alluvione deviò lungo il sentiero per Pochi di Salorno, fino ad arrivare alle Piramidi di Segonzano.
Il sentiero attraversa paesi, valli e boschi sviluppandosi all'interno di due province: quella altoatesina di Bolzano e quella di Trento.

Nei numerosi paesi e villaggi attraversati sono numerose le testimonianze che legano il territorio al passaggio dell'artista tedesco.
Il sentiero è aperto tutto l'anno previa verifica delle condizione meteorologiche del percorso. Ma è consigliabile partire soprattutto dalla primavera fino al tardo autunno.

INFO

- **NUMERO TAPPE**
  8
- **LUNGHEZZA PERCORSO**
  Tot 39 km
- **GEOREFERENZIAZIONE**
  Cartoguida (online)
- **SEGNALETICA**
  Lettere AD poste ad indicare l'itinerario
- **STAGIONALITÀ**
  Sempre accessibile
- **REGIONI ATTRAVERSATE**
  Trentino-Alto Adige
- **CAMMINI INCONTRATI**
  - Via Romea Germanica
  - Via Claudia Augusta

SITO RIFERIMENTO
www.durerweg.it

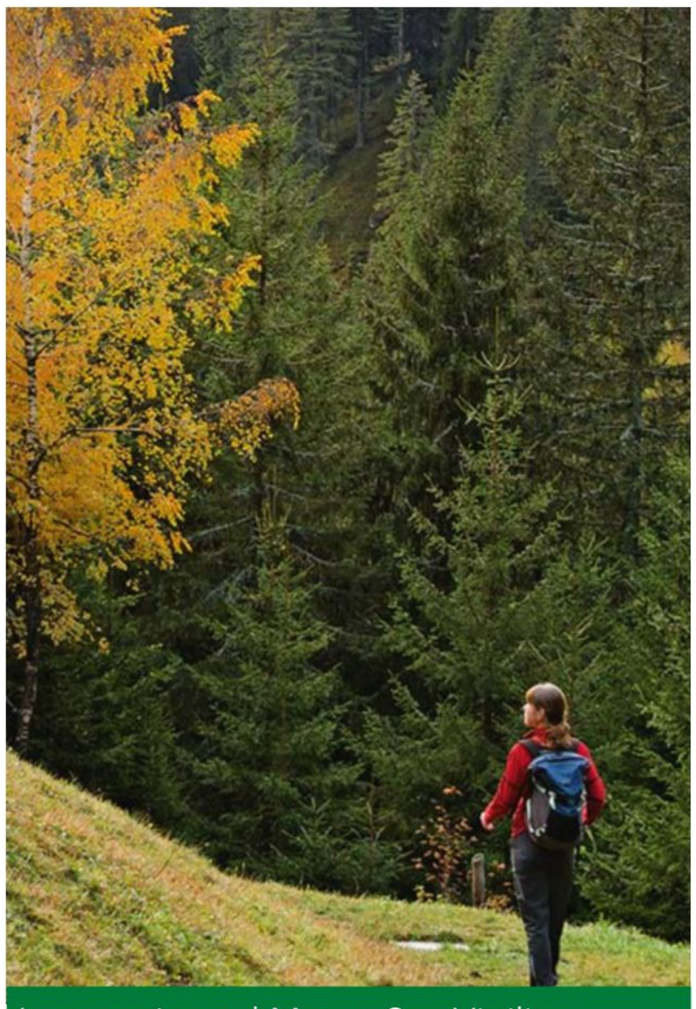
Diversi tipi di segnaletica del sentiero.

11 VIA VIGILIUS

Questa volta seguiamo le orme di Vigilio, principe-vescovo di Trento nel IV secolo, che tentò l'evangelizzazione della zona che ora è attraversata da questo splendido sentiero.

La Via Vigilius prende il nome dall'antico comune di San Vigilio ed è il percorso che, dalla piccola stazione a monte della funivia del paese, nei pressi di Merano, attraversa l'altopiano della Val di Non sino a Vela, sobborgo della città di Trento.
Il cammino ripercorre le orme di Vigilio, principe-vescovo di Trento durante il IV secolo, che tentò di evangelizzare una zona fortemente pagana. Del tentativo rimane testimonianza negli edifici che fece costruire e che si incontrano lungo il percorso, come la piccola chiesa di San Vigilio o il santuario di San Romedio.
La leggenda racconta che venne ucciso con bastoni e zoccoli di legno dalla popolazione pagana quando gettò la statua di Saturno nel fiume Sarca.
I suoi resti furono portati a Trento e seppelliti nel Duomo che lui stesso aveva fatto costruire.
Anche se sempre percorribile, prima della partenza, in periodi invernali, è consigliato verificare le previsioni meteorologiche.

Il lago di Tavon.


In cammino sul Monte San Vigilio.

INFO

NUMERO TAPPE
8

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot. 109,2 km
Media 13,6 km
Max 18,9 km
Min 2,8 km

GEOREFERENZIAZIONE
GPS (GPX, KML)
Cartoguida (online)

SEGNALETICA
Segnaletica con logo del cammino

STAGIONALITÀ
Sempre accessibile (consigliato da primavera ad autunno)

REGIONI ATTRAVERSATE
Trentino-Alto Adige

CAMMINI INCONTRATI
- Via Romea Germanica
- San Vili
- Via Claudia Augusta

SITO RIFERIMENTO
www.viavigilius.com

12 CAMMINO FRANCESCANO DELLA MARCA

Un viaggio sulle orme del "poverello" di Assisi che molto pellegrinò per predicare la Fede. Questa è la strada percorsa verso le Marche fino ad Ascoli.

INFO

NUMERO TAPPE
9

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 167 km
Media 22 km
Max 25,4 km
Min 6,1 km

GEOREFERENZIAZIONE
GPS (GPX, KML)
Cartoguida (online)

SEGNALETICA
Insegna verticale bianca e rossa con logo
Segnali orizzontali a bandiera bande rosso-bianco-rosso con acronimo CFM

STAGIONALITÀ
Consigliato da primavera ad autunno (tappa Colfiorito soggetta a neve durante il periodo invernale)

REGIONI ATTRAVERSATE
Umbria
Marche

CAMMINI INCONTRATI
- Cammino di Assisi
- Cammino di Francesco
- Via di Francesco
- Via Lauretana Assisi-Loreto
- Via Amerina – Cammino della Luce
- Di qui passò Francesco
- Chemin d'Assise
- The Way of St. Francis

Il Cammino Francescano della Marca ripercorre una delle vie che San Francesco utilizzò per le sue predicazioni nelle Marche meridionali. Collega le città di Assisi e di Ascoli Piceno e si sviluppa lungo un percorso che attraversa l'Appennino umbro-marchigiano e il Parco nazionale dei Monti Sibillini.
Il Cammino attraversa località cariche di storia e di arte, e tocca importanti luoghi di culto che congiungono spiritualmente i due Santuari di Assisi e di Ascoli Piceno.
Dal punto di vista naturalistico, il Cammino attraversa ben quattro parchi: quello del Monte Subasio, quello dell'Altolina, quello di Colfiorito e quello dei Monti Sibillini.
Per alloggiare nelle strutture ricettive presenti nei territori attraversati dal Cammino Francescano della Marca è consigliabile la prenotazione prima di mettersi in marcia, soprattutto nella bella stagione. Comunque, grazie alle dettagliate mappe di tappa presenti sul sito di riferimento, è possibile anche trovare alloggio sino a due chilometri dal percorso.

L'arrivo a Pievefavera di Caldarola.

SITO RIFERIMENTO
www.camminofrancescanodellamarca.it

13 CAMMINO DI SAN FRANCESCO DI PAOLA

Due distinti percorsi sui luoghi della vita e delle opere di S. Francesco di Paola, eremita e taumaturgo calabrese che fondò l'Ordine dei Minimi.

È in realtà una strada doppia quella rappresentata dal Cammino di San Francesco di Paola. Due, infatti, sono gli itinerari proposti: il primo è la Via del Giovane, il secondo è la Via dell'Eremita. Il percorso ricalca i passi del Santo collegando alcuni luoghi toccati dalla testimonianza di vita e dalla predicazione di Francesco.
La Via del Giovane si dirama dal Convento di San Marco Argentano, dove un Francesco fanciullo si ritirò per un anno, per raggiungere il Santuario a lui dedicato a Paola.

INFO

NUMERO TAPPE
6
3 La via del Giovane
3 La via dell'Eremita

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 108,3 km
Media 18,05 km
Max 22 km
Min 15,7 km

GEOREFERENZIAZIONE
GPS (KML)
cartoguida (testuale, online)

SEGNALETICA
Pannelli informativi inizio e fine tappa
Pietre miliari segnaletiche agli incroci principali
Segnaletica stradale nei centri urbani
Frecce verniciate su rocce e muri

STAGIONALITÀ
Sempre accessibile

REGIONI ATTRAVERSATE
Calabria

Il borgo di Cervicati (Cosenza).

La Via dell'Eremita parte, invece, dal Santuario di Paterno Calabro, tra i pochi eretti da san Francesco in persona, fino a raggiungere Paola.
Il Cammino vuol tutelare gli aspetti religiosi e culturali ma, al tempo stesso, promuovere il turismo sostenibile e di qualità: in particolare, nelle zone rurali e nelle destinazioni meno note che, ancora oggi, conservano tradizioni e forti valori identitari.

Una pietra miliare segnaletica.

SITO RIFERIMENTO
www.ilcamminodisanfrancesco.it

14 CAMMINO DELLE PIEVI IN CARNIA

Natura, storia, arte e spiritualità in venti tappe. Partenza da Imponzo di Tolmezzo (Udine) e arrivo a Zuglio, l'antica città romana di Iulium Carnicum.

INFO

NUMERO TAPPE
21

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 279,9 km
Media 13,4 km
Max 23.4 km
Min 3.6 km

GEOREFERENZIAZIONE
GPS (KML)
Cartoguida (online, PDF)

SEGNALETICA
Orizzontale/Verticale CAI rossa-bianca CAI
Verticale rossa-bianca con simbolo del Cammino

STAGIONALITÀ
Sempre accessibile (da tappa 10 a tappa 15 da maggio a novembre)

REGIONI ATTRAVERSATE
Friuli-Venezia Giulia
Veneto

CAMMINI INCONTRATI
- Via Alpina

Alla scoperta della spiritualità lungo questo Cammino delle Pievi in Carnia: un percorso nei silenzi magici della montagna friulana attraversando paesi di montagna e fondovalle, vallate, torrenti e alture tra le Prealpi e le Alpi Carniche.
Il Cammino è costituito come un itinerario ad anello, lungo oltre 200 chilometri, che nelle zone più alpine segue gli storici sentieri del CAI.
Ispirato allo spirito del Cammino di Santiago, questo itinerario è un percorso che attraversa un territorio a forte individualità geografica e tradizionale, la Carnia, toccando alcune Pievi storiche, luoghi di profondo silenzio adatti alla riflessione spirituale.
Nato come pellegrinaggio, il Cammino è adatto anche alle famiglie e prevede visite guidate, per le quali, però, è opportuno rivolgersi al centro informativo di Cjase Emmaus, a Imponzo di Tolmezzo.
Sul sito di riferimento è presente il dettaglio di ogni singola tappa, dove sono indicate la difficoltà e i tempi di percorrenza di ciascuna, in maniera da permettere la valutazione individuale dell'impegno richiesto.

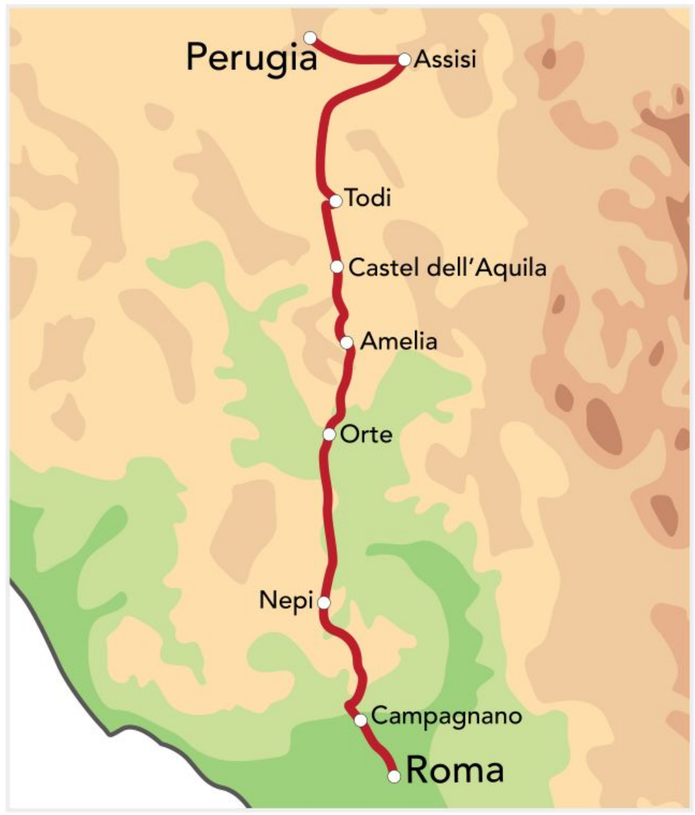
SITO RIFERIMENTO
www.camminodellepievi.it

Pieve di S.Maria Annunziata a Socchieve.

15 VIA AMERINA – CAMMINO DELLA LUCE

L'itinerario complessivo va da Aquileia a Roma. Il tratto fin qui ricostruito e indicato in maniera più dettagliata è quello che va da Perugia/Assisi fino all'Urbe.

La Via Amerina o Cammino della Luce ripercorre l'antica strada asse portante del Corridoio Bizantino. Un lembo di terra fortemente militarizzato che, tra il VI e il VII secolo, garantiva i collegamenti tra i possedimenti dell'Esarcato di Ravenna e il Ducato romano, spaccando a metà i possedimenti italiani dei Longobardi. Tra le storie del Corridoio Bizantino, la donazione di re Liutprando dei Longobardi a papa Zaccaria del gruppo di città sottratte ai Bizantini, tra cui i comuni di Amelia, Orte e Gallese, tutt'ora attraversati dalla Via Amerina. Il dono, oltre a risultare una sorta di primo nucleo dello Stato Pontificio, rappresentò anche la prima, pesante, perdita di peso strategico dei Bizantini garantendo, al contempo, la trasformazione del Corridoio in principale via di comunicazione per Perugia, grazie anche ai ripristinati collegamenti con la Cassia e la Flaminia.



INFO

NUMERO TAPPE
11
3 varianti

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 220 km circa
Media 20 km
Max 24 km
Min 16 km

GEOREFERENZIAZIONE
GPS (KML, GPX)
Cartoguida (testuale)

SEGNALETICA
Pannelli informativi con scritto Via Amerina
Una croce circondata da stelle a sei punte inscritta in una freccia rossa

STAGIONALITÀ
Sempre accessibile

REGIONI ATTRAVERSATE
Umbria
Lazio

CAMMINI INCONTRATI
- Cammino di Assisi
- Cammino di Francesco
- Cammino Francescano della Marca
- Via Romea Germanica
- Via di Francesco
- Via Lauretana Assisi-Loreto
- Di qui passò Francesco
- Chemin d'Assise
- The Way of St. Francis
- Via Francigena
- Le vie del Giubileo

Convento dei Cappuccini di Amelia.

Forti testimonianze del passato sono presenti lungo tutto il Cammino: dalle antiche strade ricavate dal tufo conosciute come "tagliate falische", alle catacombe paleocristiane, passando per i castelli e i monasteri medievali.
Un patrimonio archeologico, storico, culturale e artistico tutto da scoprire.
Appare evidente, inoltre, l'importanza rappresentata dal Tevere quale fiume della storia d'Italia e di Roma, oltre che del Corridoio Bizantino, sul piano storico, culturale, archeologico, economico, antropologico e naturalistico.
Il Cammino, per gran parte del tracciato, si sviluppa lungo l'asse del fiume che, in Umbria, costituisce per molti tratti anche un percorso ciclo-pedonale attrezzato e in via di ulteriori rafforzamenti. L'asse del Tevere è caratterizzato, oltre che dall'omonimo parco regionale, da alcuni piccoli parchi attrezzati a carattere locale.

SITO RIFERIMENTO
www.camminodellaluce.it

16 VIA LAURETANA ASSISI-LORETO

Nasce dall'idea di far ripercorrere la strada di pellegrinaggio che, nel Medioevo, garantiva la mobilità attraverso i territori dello Stato Pontificio.

INFO

NUMERO TAPPE
7
4 varianti

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 150 km circa
Media 22 km
Max 29,5 km
Min 10 km

GEOREFERENZIAZIONE
GPS (KML); Cartoguida
App (iOS, Android)

SEGNALETICA
Orizzontale/verticale rosso-bianco CAI (dettaglio sul sito)

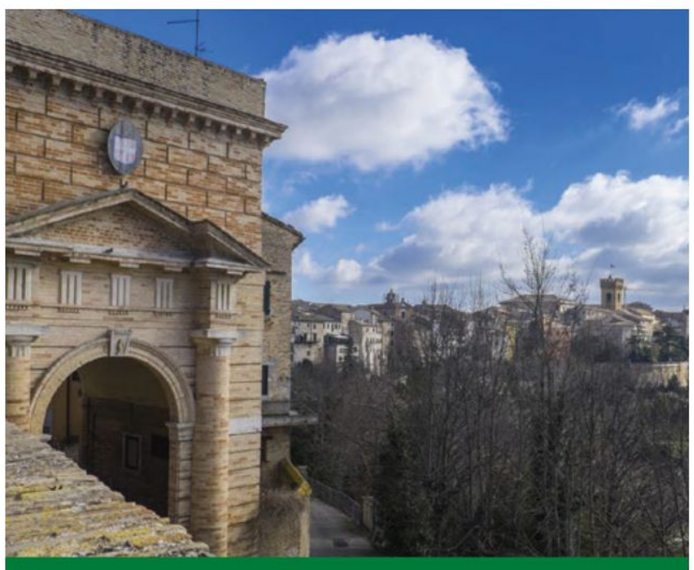
STAGIONALITÀ
Sempre accessibile (Tappa di Colfiorito soggetta a neve)

REGIONI ATTRAVERSATE
Umbria
Marche

CAMMINI INCONTRATI
- Cammino di Assisi
- Cammino di Francesco
- Cammino Francescano della Marca
- Via di Francesco
- Via Amerina – Cammino della Luce
- Di qui passò Francesco
- Chemin d'Assise
- The Way of St. Francis

SITO RIFERIMENTO
www.via-lauretana.it

Il Cammino della Via Lauretana Assisi-Loreto è un lungo percorso che, nel Medioevo, attraversava tutto lo Stato Pontificio e che tornò ad assumere una certa importanza quando, nel 1587, papa Gregorio XIII decise di migliorarne la percorribilità e intensificarne il traffico; come indirettamente riporta Michel de Montaigne nel suo *Jourlan de voyage en Italie*, racconto del suo viaggio nello Stato Vaticano attraverso, appunto, la Via Lauretana.


Recanati: porta Romana.

Il Santuario di Loreto.

Il tracciato, partendo dalla trecentesca porta di San Pietro ad Assisi, prosegue poi sulla Rete dei Cammini Lauretani (la Via Lauretana integrata dagli altri luoghi marchigiani del culto della Beata Vergine di Maria di Loreto), attraversando una fitta tessitura di valori territoriali, storico culturali, ambientali, architettonici ed artistici fissati, l'uno all'altro, dallo scorrere del tempo.
Una ricca testimonianza del passato, quindi, ma anche un forte elemento identitario del territorio e una preziosa risorsa nella prospettiva di sviluppo turistico sostenibile.

17 CAMMINO DEI PROTOMARTIRI FRANCESCANI

Un percorso circolare che parte e arriva a Terni e che attraversa i comuni di provenienza dei cinque santi che Francesco inviò in Spagna e che furono uccisi dai musulmani.

Il Cammino dei Protomartiri Francescani si sviluppa nell'ambito territoriale della diocesi di Terni-Narni-Amelia, seguendo i luoghi cari a San Francesco.
Il tracciato del Cammino attraversa tutti i comuni di provenienza dei cinque Protomartiri, passando da Stroncone ad Aguzzo, da Calvi dell'Umbria a Narni e San Gemini.
Inizia e finisce a Terni, nel Santuario della Chiesa di Sant'Antonio da Padova, dove sono conservate le spoglie dei cinque santi: Berardo, Ottone, Accursio, Adiuto e Pietro. La storia di questi Protomartiri, inviati in Spagna da Francesco d'Assisi per evangelizzare le terre occupate dai Saraceni, racconta che vennero fatti prigionieri e trasferiti in Marocco con l'ordine di non predicare più il nome di Cristo. Essi, invece, proseguirono nella loro opera, per questo vennero martirizzati nel 1220.
Questo episodio convinse Antonio di Padova, testimone diretto, a entrare nell'Ordine francescano.
Lungo il percorso è possibile incontrare anche alcune abbazie benedettine.

INFO

NUMERO TAPPE
6

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 101 km
Media 22 km
Max 27 km
Min 11 km

GEOREFERENZIAZIONE
Cartoguida (online)

SEGNALETICA
Orizzontale e verticale bidirezionale con stilizzato di un pellegrino blu

STAGIONALITÀ
Sempre accessibile

REGIONI ATTRAVERSATE
Umbria

CAMMINI INCONTRATI
- Via di Francesco
- Di qui passò Francesco

Un segnavia del Cammino.

Passaggio a Carsulae, antica città romana.

SITO RIFERIMENTO
www.camminoprotomartiri.it

18 VIA SPLUGA

A cavallo delle Alpi Centrali, uno storico Cammino tra luoghi e culture diverse che collega Svizzera e Italia attraverso il Passo dello Spluga fino a Chiavenna.

Situata nelle Alpi Centrali, la Via Spluga è un percorso che, da secoli, permette di collegare Thusis in Svizzera a Chiavenna unendo due regioni dove si parlano 4 dialetti diversi: grigionese, reto-romancio, walser e lombardo.
L'itinerario si snoda lungo mulattiere. Si cammina a contatto del variegato e affascinante paesaggio montano e delle popolazioni locali, la cui vita è stata sempre segnata dal transito del Passo dello Spluga con i suoi commerci e gli scambi transfrontalieri.
Da Thusis, comune del Canton Grigioni elvetico, il Cammino si dirige, attraverso la Gola della Viamala, fino a Splügen, frazione del comune svizzero di Rheinwald. Da qui si prosegue verso sud salendo fino ai 2.115 metri del Passo dello Spluga (punto più alto del tragitto). Il percorso prosegue poi lungo la discesa che attraversa l'intera Val San Giacomo e che porta fino all'abitato di Chiavenna.
Visto che la partenza è prevista nella vicina Svizzera, per completare il Cammino è necessario avere con sé un documento di identità valido.

La chiesa di San Lorenzo a Chiavenna.

INFO

NUMERO TAPPE
5 in Europa
3 in Italia

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 65 km
Media 16 km

GEOREFERENZIAZIONE
Cartoguida (pagamento)
App (iOS, Android)

SEGNALETICA
Orizzontale e Verticale con il nome del cammino

STAGIONALITÀ
Consigliato da maggio ad ottobre

REGIONI ATTRAVERSATE
Lombardia

CAMMINI INCONTRATI
- Via Alpina
- La Via Priula

SITO RIFERIMENTO
www.viaspluga.com

Un tipico passaggio montano verso lo Spluga.

19 VIA ROMEA GERMANICA

Un'antica strada, simbolo della cristianità, che conduceva i pellegrini del Nord a Roma.

INFO

NUMERO TAPPE
94 in Europa
46 in Italia

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot 987,4 km
Max 34,7 km
Min 12,8 km
Media 22,30 km

GEOREFERENZIAZIONE
GPS (KML)
cartoguida (online)

SEGNALETICA
Cartelli verticali con freccia arancione accompagnati dalla scritta "Via Romea"

STAGIONALITÀ
Sempre accessibile

REGIONI ATTRAVERSATE
Trentino-Alto Adige; Veneto
Emilia-Romagna; Toscana
Umbria; Lazio

CAMMINI INCONTRATI
- Cammino di Sant'Antonio
- Cammino di San Vicinio
- Cammino di Dante
- Romea Strata
- Cammino di Francesco
- Sentiero della Pace
- Via Vigilius
- Via Alpina
- San Vili
- Sentiero del Dürer
- Via Claudia Augusta
- Via di Francesco
- Via Amerina – Cammino della Luce
- The Way of St. Francis
- Via Francigena
- Le vie del Giubileo
- Cammino di San Giacomo – Jacobsweg Südtirol

Un Cammino che nasce in Germania, attraversa l'Austria e scende in Italia fino a Roma. Questo ultimo tratto della antica Via Romea Germanica è quello che prendiamo in considerazione.
Una prima descrizione del percorso arriva già dal XIII secolo, scritta negli Annali dell'abbazia di Stade del 1236, realizzati dall'abate Alberto, dopo un pellegrinaggio a Roma.
L'opera, un dialogo tra frati che si interrogano su quali siano le strade migliori da seguire per raggiungere Roma, fornisce le prime informazioni per luoghi e distanze del Cammino, oltre a fornire dettagli diversi per attraversare gli Stati dell'epoca.
Il percorso nella sua globalità attra-

Il Passo Serra, sull'Appennino tosco-romagnolo.

versa alcune località simbolo della cristianità come Trento, città della Controriforma, Padova, indissolubilmente legata a Sant'Antonio, oppure Ravenna, patriarcato ortodosso in epoca bizantina. Per finire, ovviamente, a Roma, sede del Soglio Pontificio.
La prima tappa del tratto italiano coincide con la 49° tappa dell'itinerario integrale: dal Brennero fino a Vipiteno.
L'ambiente tipicamente montano caratterizza praticamente tutti i chilometri, dall'Alto Adige al Veneto. Dalla Valsugana in poi, l'itinerario segue, invece, una discesa dolce che permette di superare Bassano del Grappa e arrivare a Padova.

La Romea attraversa anche i canali e i lidi di Comacchio.

Ravenna: il mausoleo di Teodorico.

Da qui in avanti, si percorre l'Italia fino a Roma. La proposta ufficiale dell'itinerario prevede 46 tappe italiane, per 1.019 km di lunghezza. Il Cammino in Italia si sviluppa per circa il 50% su sentieri, mulattiere e carrarecce sterrate. L'escursione altimetrica è rilevante: i punti più elevati sono il valico alpino del Brennero a 1.370 metri e il valico appenninico del Passo Serra a 1.150 metri, mentre i punti più bassi si trovano alla quota del livello del mare.
La Via è tracciata da adesivi con freccia arancione su fondo bianco e placchette di alluminio con il simbolo dell'associazione e scritta "Via Romea" che indicano il percorso da seguire fino a Roma.
Il sito di riferimento del Cammino fornisce, poi, dettagliate informazioni sull'itinerario e permette di affrontare il viaggio non solo per le tappe italiane ma, volendo, anche per quelle tedesche e austriache.
Con l'apposita Credenziale, rilasciata ai pellegrini e ai camminanti dall'Associazione Via Romea Germanica, si potrà anche accedere agli "Ospitali", strutture convenzionate per accogliere i viandanti.
A causa dei tratti di montagna, la percorrenza è consigliata dalla primavera all'autunno.

SITO RIFERIMENTO
www.viaromeagermanica.com

20 ROMEA STRATA

Un lungo Cammino composto da parti dell'antico sistema viario del Nord-est italiano che, dal Triveneto, tagliavano trasversalmente la Pianura padana.

INFO

NUMERO TAPPE
49
9 tratte

LUNGHEZZA PERCORSO
Tot. 1300 km
Media 25/30 km

GEOREFERENZIAZIONE
GPS (GPX, KML)
Cartoguida (online)

SEGNALETICA
Una croce arancione i cui bracci formano una freccia gialla

STAGIONALITÀ
Sempre accessibile (particolare attenzione per la tappa di Croce Arcana)

REGIONI ATTRAVERSATE
Trentino-Alto Adige
Friuli-Venezia Giulia
Veneto
Emilia-Romagna
Toscana

CAMMINI INCONTRATI
- Via Romea Nonantolana
- Cammino di Sant'Antonio
- Cammino Celeste - Iter Aquileiense
- Via Romea Germanica
- Sentiero della Pace
- Via Alpina
- Via Claudia Augusta
- Chemin d'Assise
- Via Francigena

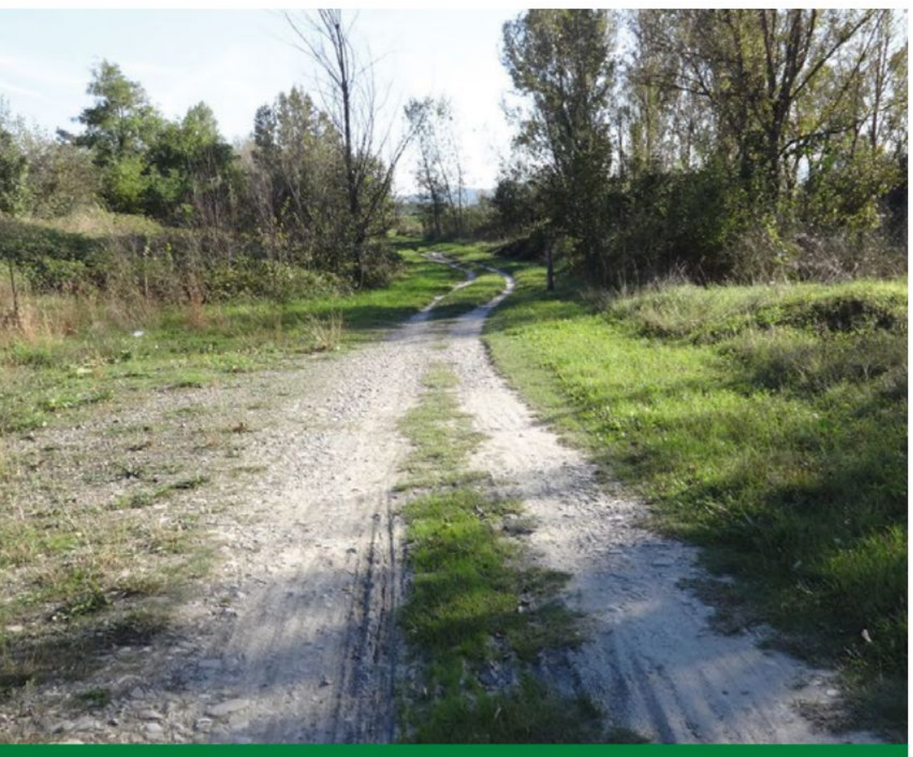
La Romea Strata rappresenta un lungo Cammino formato da vecchissime tratte viabili dell'antico sistema viario romano come la Allemagna, la Aquileiense, la Annia, la Postumia, la Porciliana, la Vicetia, la Flavia, la Nonantolana-Pistoiese. Tratte che, una volta giunte in Emilia-Romagna, si uniscono nella Nonantolana-Longobarda e, tagliando trasversalmente la Pianura padana, arrivano fino al comune toscano di Fucecchio, dove la Romea Strata si congiunge, infine, alla Francigena.
L'intreccio delle tratte definisce anche le cinque direttrici principali che permettono, ai viaggiatori provenienti dal Brennero, o dai confini orientali del Triveneto, di entrare in Italia e visitare le diverse città simbolo dei territori attraversati, come: Aquileia, Padova, Verona, Vicenza o Modena.

Savignano sul Panaro.

Tra le particolarità del Cammino, la possibilità di visitare due simboli straordinari della cristianità, i luoghi dove hanno trovato sepoltura due dei quattro evangelisti: San Marco, a Venezia nell'omonima Basilica, e San Luca, a Padova nella Basilica di Santa Giustina.
Lungo le varie arterie della Romea Strata si incontrano decine e decine di altri luoghi di fede che, per la loro importanza, sono stati messi in evidenza sul Cammino con la classificazione alquanto innovativa di "polmoni spirituali".

Questi luoghi, particolarmente indicati per la preghiera e per il sacramento della penitenza, sono talmente numerosi da non potere essere ricordati tutti (l'elenco integrale è comunque presente tra le pagine del sito internet ufficiale della Via).
Ne indichiamo qui solo il numero: 9 lungo il tratto di Romea Allemagna, 10 lungo la Romea Annia, 11 lungo la Romea Nonantolana-Longobarda, 5 lungo la Romea Aquileiense, 11 lungo la Romea Vicetia, 5 lungo la Romea Postumia, 3 lungo la Romea Porciliana, 3 lungo la Romea del Santo.
Questo fascio di vie incarna, probabilmente meglio di altre proposte, il famoso detto "tutte le strade portano a Roma": anche se oggi l'insieme di vie che costituisce la Via Romea

Un tratto della Romea nel Comune di Guiglia.



Lungo il fiume Panaro, a Vignola.

Strata conduce e si ferma a Fucecchio (San Miniato), è da qui che gli antichi viandanti proseguivano successivamente sulla Francigena per dirigersi appunto a Roma.
L'itinerario attuale nasce per iniziativa dell'Ufficio Pellegrinaggi della Diocesi di Vicenza, in collaborazione con il Centro Italiano Studi Compostellani, e riunisce tutti gli "affluenti" settentrionali in un unico fiume appena varcati i confini dell'Emilia-Romagna, sostanzialmente ricalcando l'antica Nonantolana.
L'inaugurazione dell'itinerario attuale avvenne nel 2016, con il primo viandante che lo percorse tutto partendo addirittura da Czestochowa in Polonia. Dopo quattro mesi di cammino, il pellegrino giunse alle porte di Roma. Lungo la Via fu accompagnato da decine di volontari e salutato ovunque con affetto ed entusiasmo.
Sul sito di riferimento si trovano diverse informazioni che descrivono nel dettaglio ogni singola tratta del Cammino e che, come detto, sono anche ricche di suggerimenti sulla natura spirituale dei vari luoghi che si incontrano lungo i diversi percorsi.

SITO RIFERIMENTO
www.romeastrata.it

SENTIERO ITALIA: UN'AVVENTURA INFINITA

È la più lunga Alta Via al mondo, è un percorso escursionistico che unisce l'Italia da Sud a Nord, toccando tutte le Regioni. Quasi 7.000 chilometri di grande bellezza attraverso montagne, valli e paesaggi incontaminati, lungo antichi tracciati che offrono una vista sorprendente del nostro Paese... dall'alto.

In marcia sulle Alpi Carniche seguendo i segnavia del Sentiero Italia.

L'idea nasce all'inizio degli anni Ottanta del secolo scorso. Alcuni giornalisti-escursionisti, consci dell'esistenza di diversi cammini europei di lunga percorrenza e dell'assenza di un percorso simile italiano, cominciano una campagna volta alla tracciatura di un percorso unico che unisca tutta l'Italia. Un sentiero che possa attraversare l'intera penisola seguendo necessariamente le sue catene montuose (Alpi e Appennini) che, dell'Italia, sono la spina dorsale.

Bisogna, quindi, ideare, progettare e realizzare qualcosa che assomigli a una Via dei monti d'Italia, un'articolata Alta Via capace oltretutto di proseguire anche nelle due grandi isole. Un'idea sicuramente originale e in anticipo rispetto all'esplosione del fenomeno escursionistico. A lanciarla per primo è Riccardo Carnovalini, insieme alla moglie Cristina Di Bono, ad Alfonso Bietolini, Gianfranco Bracci, Furio Chiaretta, Stefano Ardito. Tutti esperti di escursionismo e di sentieri di lunga percorrenza.

Siamo nel 1983 e il gruppo di amici parte con l'idea di collegare in un sentiero unico i segmenti principali dei grandi percorsi già esistenti (GTA, Via dei Monti Liguri, GEA e così via).

Poco tempo dopo, la stampa dà spazio al progetto di quello che, nel frattem-

La cartografia ufficiale

In rete, sul sito ufficiale del Sentiero Italia (https://sentieroitalia.cai.it) è presente la mappa del percorso che qui riproduciamo, divisa per colori corrispondenti alle fasi di ampliamento e modifica dell'itinerario. Il tracciato sulla mappa si presenta, infatti, in tre colori. GRIGIO, è il tracciato storico del Sentiero Italia. VIOLA è il tracciato verificato del nuovo Sentiero Italia CAI. Il tratto ROSSO è il tracciato verificato e segnato con i marcatori rosso-bianco-rosso (ma non sempre con la specifica segnaletica "SI" del Sentiero Italia che è in fase di realizzazione). Al riguardo, va detto che le sezioni del Club Alpino Italiano sono al lavoro per valorizzare i tratti di loro competenza. Infine, nella mappa ufficiale ci sono anche dei segmenti tratteggiati che indicano le varianti del Sentiero Italia.
Il sito cartografico, molto dettagliato, diviso per Regioni, è funzionale e pratico. Compaiono le descrizioni delle tappe; le tracce sono scaricabili in formato GPX e XML e accessibili anche direttamente via OpenStreetMap.

po, Stefano Ardito ha battezzato "Gran Sentiero Italia". Il Club Alpino Italiano sposa l'idea, istituendo un gruppo di lavoro specifico e impegnandosi alla concreta realizzazione del progetto.
Nel 1991, viene indicato il percorso generale con le varianti maggiori, localizzate in tutte le regioni, dalla Sardegna al Friuli-Venezia Giulia. Negli anni Novanta, parallelamente alla crescita del numero di escursionisti, il nascente Sentiero Italia viene promosso con articoli sui quotidiani, sui periodici e con servizi televisivi. Tra il 1993 e il 1994, l'intensa opera dei volontari CAI sparsi in tutta Italia fa sì che i singoli "segmenti" del sentiero siano tracciati, perfezionati, resi percorribili, dotati di segnavia specifici e di posti-tappa.
Le maggiori difficoltà devono essere superate al Sud, dove le reti sentieristiche sono ancora poco sviluppate.
La fase di "collaudo" del lungo sentiero prende il nome di "Camminaitalia", quasi un'esortazione agli italiani a mettersi in cammino.

NUMERI INCORAGGIANTI

Già nei primi anni "pionieristici", i numeri sono incoraggianti, come riporta il sito ufficiale (https://sentieroitalia.cai.it): «Oltre 6 mila km da Santa Teresa in Gallura (nord della Sardegna) a Trieste. Quasi 8 mesi di cammino. Oltre 5.000 camminatori italiani e stranieri che hanno percorso una o

Sotto una leggera pioggia si segue il Sentiero nell'Appennino umbro.

I numeri del SI

Il dato relativo alla lunghezza dell'intero percorso è relativo anche alle deviazioni o varianti che si intraprendono. Di base sono almeno 6.880 chilometri. La quota altimetrica massima che si raggiunge è di 3.098 metri. Il dislivello complessivo supera i 350.000 metri. I vari tratti hanno difficoltà da T (Turistico) a EE (Escursionisti Esperti). Le tappe consigliate per percorrerlo tutto sono 400 in circa 8 mesi, meglio se dalla primavera all'autunno. Si attraversano 16 parchi nazionali, 1.174.210 ettari di patrimonio comune, 4 tra parchi e riserve regionali, oltre 700.000 ettari di Rete Natura 2000 (con siti di interesse comunitario e zone di protezione speciale, creata dall'Unione europea per la protezione e la conservazione degli habitat e delle specie animali e vegetali).

più tappe. Alcune migliaia di studenti contattati in conferenze e coinvolti nei cammini. Infine, nessun incidente (...). Questi i dati principali del "Camminaitalia" che - secondo un'inchiesta della tv americana CNN - sarebbe il trekking più lungo del mondo, 2.000 km in più dei maxi itinerari di Australia, Nuova Zelanda, USA e Nepal. Un record che onora l'intera Italia, finalmente alla testa di una classifica mondiale».
Si arriva così ai giorni nostri: il 2020 doveva essere l'anno di una sorta di "inaugurazione ufficiale" di questa Alta Via ormai completa. Di certo, per gli escursionisti italiani e stranieri, il SI rimane una grande occasione per scoprire tutta l'Italia... dall'alto.

SU E GIÙ PER LA PENISOLA

Il Sentiero Italia, ufficialmente, parte in Sardegna attraversando l'isola da nord a sud, nel settore orientale, e toccando i sistemi montuosi più rilevanti. In 27 tappe, il tracciato collega Santa Teresa Gallura con Castiadas, nel Sarrabus.

La montagna ha "scaricato" massi sul sentiero: siamo sull'Appennino marchigiano.

Si passa in Sicilia, con 29 tappe e oltre 500 km di cammino, per un totale di più di 13.800 metri di dislivello in salita da Trapani a Messina.
Superato lo stretto, inizia la risalita peninsulare: 31 tappe calabresi, da Reggio Calabria a Morano Calabro (tra Aspromonte, Sila, Pollino). Il tratto pugliese del Sentiero Italia si trova nella prima parte lungo l'altopiano delle Murge, a partire dalla Murgia dei Trulli. Più oltre tocca Castel del Monte con il celebre castello di Federico II, patrimonio dell'Unesco. Entra poi, per sole otto tappe, in Basilicata.
Tra Calabria, Campania, Puglia, Basilicata, il Sentiero corre su due direttrici parallele e alternative che si riuniscono in Molise, da cui si accede, con tratto unico, in Abruzzo.
Qui, nella regione in cui l'Appennino tocca le sue massime altitudini, si procede con 17 tappe, da Pescasseroli a San Martino, ai confini meridionali della provincia di Ascoli Piceno. Alternativa al tratto abruzzese, è quello laziale: 20 tappe in tutto, da Alvito, in provincia di Frosinone, ad Accumoli, attraverso i Monti Ernici, i Simbruini, i Monti Carseolani e i Monti del Cicolano.
Successivamente, per ben 18 tappe, l'Umbria condivide con le Marche il tracciato che percorre il crinale dell'Appennino Umbro-Marchigiano da San Martino, frazione Acquasanta Terme, in provincia di Ascoli Piceno, a Bocca Trabaria, tra la Valle del Metauro e la Valtiberina.
Sull'Appennino Tosco-emiliano, si affrontano 26 tappe lungo la linea del crinale, ricalcando sostanzialmente il tracciato della GEA (Grande Escursione Appenninica), recentemente risistemato.
In Liguria, il SI consta di 22 tappe appenniniche (dal Passo dei Due Santi al Colle di Cadibona) e di 12 tappe alpine (dal Colle di Cadibona al confine ligure-piemontese) seguendo costantemente il preesistente tracciato dell'Alta Via dei Monti Liguri.
In Piemonte, lungo tutte le Alpi occidentali, il tracciato è davvero spettacolare: 66 tappe estremamente variegate, ricalcando per due terzi il tracciato della GTA (Grande Traversara delle Alpi)... dalla terra brigasca fino al lago Maggiore. Alternativa attraverso la Valle d'Aosta con un grande anello

Segnaletica rosso-bianco-rossa del CAI, con l'indicazione del Sentiero Italia, sulle Dolomiti.

escursionistico che ricalca il percorso delle due principali Alte Vie della regione autonoma.
In Lombardia, da Monteviasco a Como, il sentiero è unico, poi si articola in due diversi rami: il primo, quello settentrionale, corre lungo le Alpi Retiche, il secondo, quello meridionale, percorre le Orobie. 16 le tappe trentine, dal rifugio Bozzi del Montozzo al rifugio Ettore Castiglioni della Marmolada.
Dal tratto trentino, al termine della tappa Molina di Fiemme, si stacca il tratto altoatesino che si snoda per 13 tappe e termina ad Arabba, in provincia di Belluno, dove c'è il primo punto di accoglienza del percorso veneto. Altre 9 tappe meravigliose conducono fino al Passo di Monte Croce Comelico, nell'alto Cadore, per collegarsi al tratto friulano.
Lungo la dorsale carnica, lambendo il confine con l'Austria, il sentiero si infila quindi tra le Alpi Giulie, punta verso le Valli del Natisone e i luoghi della battaglia di Caporetto, il Collio e l'Isonzo. Spostandosi verso la Venezia Giulia, il tracciato percorre l'altopiano calcareo del Carso, raggiungendo infine il golfo di Trieste.

Il Sentiero nei magici boschi del Cansiglio, in provincia di Treviso.

Lorenzo Franco in Calabria.

La testimonianza: LORENZO FRANCO SANTIN

DAGLI APPENNINI ALLE ALPI... A PASSO SVELTO

È stato il primo (e per ora, forse, l'unico) a percorre a piedi e in solitario tutti i 6.125 chilometri del Sentiero Italia, in 114 giorni effettivi di cammino (invece delle oltre 400 tappe indicate), partendo dalla Sardegna e arrivando in Friuli.

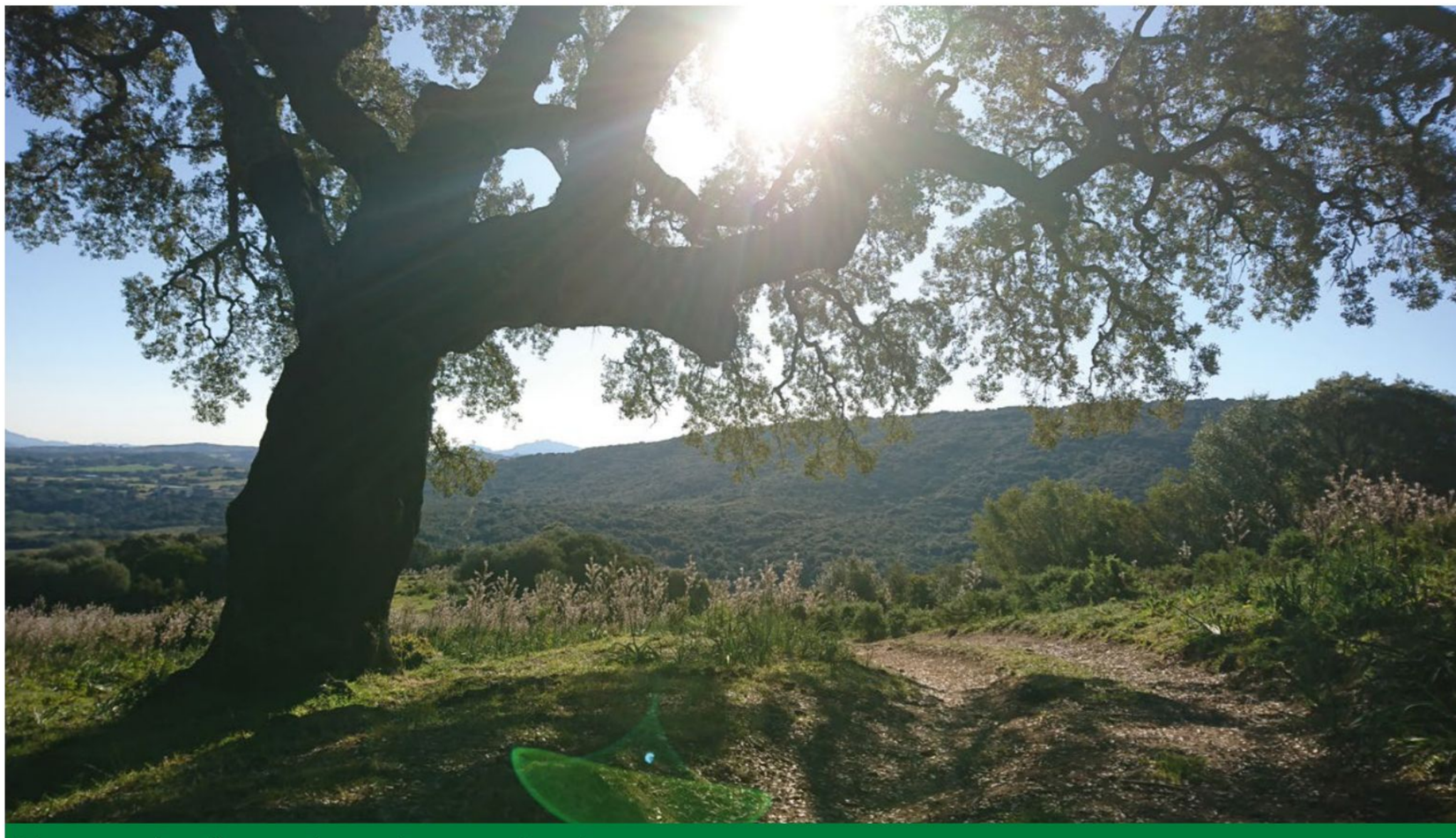
A Lorenzo Franco Santin, fotografo ed escursionista, l'idea "folle" è venuta improvvisamente, durante un viaggio fotografico in Norvegia mentre catturava con il suo obiettivo l'aurora boreale... L'idea era quella di percorrere l'intero Sentiero Italia.
«In quel momento ero solo, di ritorno su una strada svedese attorniata da alberi e poche case. In quell'ambiente monotono, la testa ha cominciato a viaggiare verso la successiva destinazione... Perché non percorrere l'Italia a piedi, da sud a nord? Durante la ricerca mi sono imbattuto in una immagine del "Sentiero Italia". Così ho deciso di farlo interamente a piedi nel minor tempo possibile. Non sapevo bene quanto facile o difficile sarebbe stato; avevo solo il percorso e mi sarei dovuto arrangiare il più possibile».
Questo è lo spirito con cui Franco si è messo in cammino, non prima però di essersi ben documentato.

Da cosa è stata caratterizzata la fase preparatoria di studio e di approccio al Sentiero Italia?

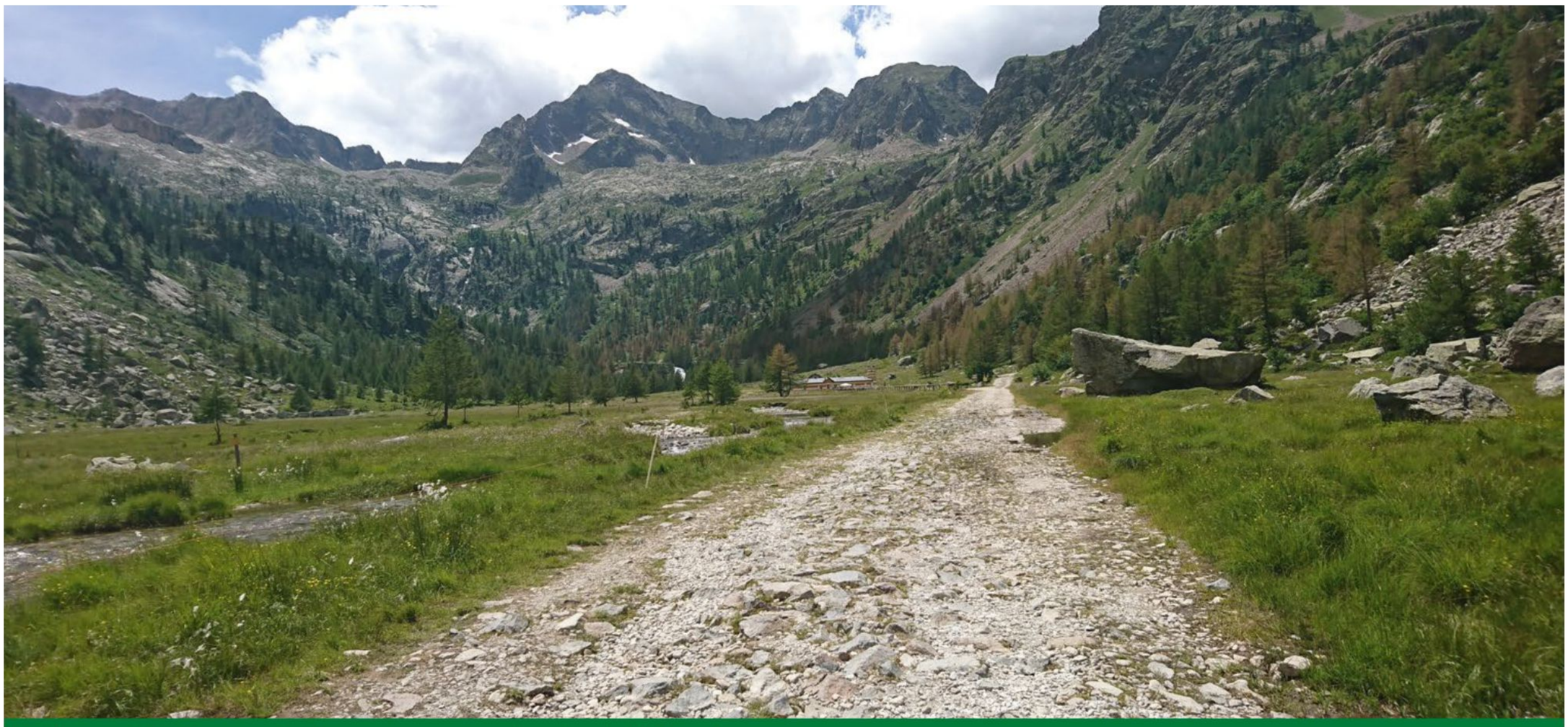
Trovare riferimenti, mappe e qualsiasi altro tipo di informazione non è stato affatto semplice. A oggi, non ci sono guide e mappe integrali. In rete ho trovato un file che ne descriveva il percorso dando dei punti di passaggio. Per tracciare l'itinerario ho impiegato circa due settimane: alcuni tratti erano facilmente tracciabili, altri meno, alcuni proprio non sono riuscito a trovarli... ma sono partito comunque. Speravo di trovare le informazioni necessarie man mano che proseguivo e mi avvicinavo ai tratti mancanti. Molto spesso è stato così, grazie alle persone del luogo, anche se a volte nemmeno loro sapevano bene cosa stessi chiedendo e di cosa parlassi.

Correva l'anno 2016 quando hai iniziato a percorrere il Sentiero... Ma...

Come si sa, nel lungo termine gli imprevisti accadono ed è lì, in realtà, che volevo arrivare. Scoprire quanto io fossi capace di fronteggiare l'imprevisto. Così, dopo 3.000 km (essendo partito dalla Sardegna) comincio le Alpi. Era già settembre, le prime piogge iniziavano a preoccuparmi e le cime più alte si imbiancavano. Dopo 4.700 km mi trovo sopra la Val Masino, sul tratto di Sentiero Roma (quello che



Un grande albero di sughero in Sardegna.



Vallone del Valasco, in Piemonte, scendendo dal Monviso.

personalmente eleggo a tratto più tecnico, difficile e affascinante di tutto il Sentiero). La neve cominciava già a 2.500 metri e io dovevo arrivare fino ai 2.760 del Passo del Camerozzo: una lastra di ghiaccio (non lo avevo previsto). I ramponi sarebbero stati decisamente utili. Ai piedi, invece, avevo scarpette da corsa. Arrivato al passo la situazione è anche peggiore. Sono in discesa con una forte pendenza, pochissima aderenza e le ferrate che, di solito, assistono la salita degli escursionisti estivi sono bloccate sotto la lastra di neve. Colto impreparato, il rischio è troppo alto. Dopo tutti quei chilometri e quella fatica me ne devo tornare a casa.

Però non hai desistito, come vedremo... Come ti sei allenato per affrontano gli oltre 6.000 km a piedi del Sentiero?

Per il tentativo del 2016 mi ero allenato, fino a riuscire a correre con lo zaino completo di tutte le attrezzature in salita. Vicino a casa c'è una strada asfaltata di 11 km che presenta un dislivello complessivo di circa mille metri. La percorrevo tutti i giorni andata e ritorno. Sebbene corressi, imponendomi uno sforzo maggiore rispetto alla camminata, le cose sulle quali sono inciampato sono state: i tempi di recupero (notevolmente più lunghi di quelli che ci si può concedere una volta sul percorso) e il tipo di terreno (l'asfalto aiuta notevolmente la posizione del piede). Mi ero fatto un'idea molto diversa riguardo i tempi di percorrenza totali del Sentiero e tre giorni dopo la mia partenza ho dovuto ridimensionare le mie capacità.

Autoscatto sull'Alta Via della Val Malenco, unico ghiacciaio attraversato.

Arriviamo quindi al 2017 quando riaffronti la sfida e riesci a compiere l'impresa di farlo tutto, da solo, per la prima volta. Cosa ti rimane nella mente?

Mi capita ancora oggi, anche se meno rispetto a un tempo, di avere dei *flashback*. Non so come mai accada e quale possa essere il filo conduttore. Non sono in ordine temporale e non sono legati a un luogo, a una regione o ad altro che io sappia. Però ci sono… ci sono e basta. Non succede nulla di eclatante, vedo una cima, ricordo un tratto di percorso, sono sul sentiero. Nulla più. Solo ricordi. Forse un giorno scoprirò cosa li colleghi.

Il momento più difficile...

Sembrerà strano ma è stato... il ritorno

Autoscatto in Calabria con le indicazioni per trovare lo scoiattolo nero della Sila.

a casa dopo la rinuncia del primo tentativo. Impotenza e anche rabbia. Un tormento in testa: il fatto di sapere di potercela fare, perché il grosso era passato, l'80% lo avevo completato. Ma io dovevo restare a casa.
Da fine ottobre a febbraio dell'anno successivo mi sono lasciato tormentare nonostante conoscessi la soluzione già quando stavo scendendo dal Camerozzo: "le montagne non si spostano, l'anno prossimo saranno ancora lì". Ecco, questo è uno di quei ricordi nitidi di cui parlavo precedentemente. Riesco a posizionarlo bene nel tempo e nello spazio, come fosse ora. Ricordo la posizione del mio corpo, cosa vedevo e l'emozione che ho provato mentre stavo avendo questo pensiero.

Il grado di difficoltà del Sentiero Italia è molto variabile a seconda dei tratti del percorso?

Infatti, il SI presenta dei tratti molto facili ed altri nei quali è richiesta una buona, se non notevole esperienza escursionistica. La maggior parte, però, è di tipo escursionistico, la sua natura è appunto questa. Si discosta dai cammini più tradizionali in quanto cerca di evitare le strade e i collegamenti maggiori a favore di vecchie vie di collegamento usate dai pastori o valligiani per comunicare con paesi e valli vicine.

Dove dormivi lungo il cammino? Come ti rifocillavi?

Per una maggiore autonomia e libertà avevo deciso di non appoggiarmi a rifugi o altre strutture gestite. E, per rendere più leggero il mio zaino, il viaggio più "frizzante" ed interessante (inteso nel senso di affrontare inconvenienti e imprevisti) avevo deciso di lasciare a casa anche la tenda. Perciò ho dormito all'addiaccio per la maggior parte del tempo. In caso di pioggia, sapevo che avrei dovuto trovarmi un riparo per evitare di passare la notte in bianco. Per questo, mi sono venuti incontro i pochi bivacchi che sono presenti lungo il percorso.
Per il cibo mi affidavo a negozi di alimentari e a qualche supermercato. Cercavo di non uscire dal sentiero, perché avrei allungato ulteriormente la già notevole distanza, però, quando facevo il carico di spesa, la differenza di peso si sentiva.
Riuscivo anche a percorrere 250 km in 4 giorni con: 4 colazioni, 4 pranzi, 4 cene e qualche "contentino" per il po-

Vista del Monte Disgrazia dal Passo del Cameraccio.

meriggio. Riguardo all'acqua, ho sempre raccolto quella che trovavo nelle fontane, nei ruscelli o nei fiumi.

Rispetto al percorso ufficiale, quante volte hai dovuto fare deviazioni obbligate?

Ho cercato spesso informazioni, di qualsiasi natura, che fossero però ufficiali. Pochissime volte le ho trovate. Cercavo di seguire più possibile la traccia che mi ero preparato a casa; una volta sul luogo, però, scoprivo delle variazioni, magari i segnavia si discostavano dalla mia traccia. Forse avevo tracciato male, forse il percorso era stato semplicemente modificato.

Alcune volte ho deviato perché il sentiero non era mantenuto ed i locali mi avevano detto che avrei trovato una selva di rovi che mi avrebbero ostruito il passaggio... Ricordo, una volta, di aver allungato di 7 km perché i segnavia mi dirigevano diversamente rispetto alla mia traccia.

Se dovessi definire i punti di forza di questo Sentiero rispetto a tanti altri percorsi europei quali indicheresti?

Il nazionalismo non è mai stato il mio forte, tuttavia è innegabile il potenziale storico, culturale, geografico, geologico, artistico, culinario e chi più ne ha più ne metta di un percorso di tale portata. In Italia c'è poco che ci manchi veramente. Forse non è il Sentiero che ha punti di forza, è l'Italia stessa il suo potenziale. Mi piace immaginare il Sentiero Italia come una spina dorsale alla quale sono collegate le "costole" (sentieri alternativi che ti portavano in un luogo specifico seguendo uno degli interessi di cui sopra) in modo da essere utilizzato come una "autostrada pedonale" per spostarsi a piedi e collegare diversi punti del Paese.

In solitario, in due o in gruppo: cosa è meglio per affrontare queste lunghe camminate?

Come si riducono piedi, calze e scarpe dopo un giorno di cammino.

Ultimamente mi esce la risposta: "fai quello che vuoi". Inteso come fare quello che vuoi veramente, senza condizionamenti. Senza però escludere la responsabilità delle proprie scelte.

Incontro più escursionisti soli che in compagnia. Io ho cominciato in compagnia ma in queste avventure mi sono mosso da solo.

Aggiungo una riflessione personale: sembra quasi che l'idea di andare in due faccia sparire rischi e problemi. Come se in due si fosse invincibili. Io, invece, a volte, preferivo andare da solo proprio perché se mi fossi fatto male non avrei voluto pesare su qualcun'altro. Inoltre, per me, in solitaria l'esperienza è più piena: in compagnia ci sono molte distrazioni, si chiacchiera, si tiene il passo del compagno... e io finisco per perdere alcune cose che posso vivere in montagna.

Cosa ti ha lasciato questa esperienza?

Dopo il Sentiero Italia ho tentato altri percorsi, sempre in uno stile leggero e veloce. Non è andata molto bene.

Esperienze positive? Ho visto e fatto cose che mi sono davvero piaciute e mi hanno dato soddisfazione sincera e serena, ma che non sono riuscito a portare a termine fino a dove mi ero prefissato. Mancava motivazione.

Così, quel "fai quello che vuoi", lo dico anche a me. Cerca cosa vuoi da quei viaggi e, se lo senti, riparti, provaci ancora ad arrivare alla fine. Varrà certamente la pena.

Vista del Pizzo d'Andolla con un lago stagionale.

CAMMINI DELLA TRADIZIONE

I tre grandi pellegrinaggi che, per secoli, hanno segnato la storia e la cultura del continente europeo attirano ogni anno decine di migliaia di pellegrini: Santiago, Roma e Gerusalemme sono mete ancora sacre e simboliche.

Le uniche, autentiche radici europee sono lì, in quei tre Cammini che, per oltre 10 secoli, sono stati percorsi da milioni di pellegrini di ogni Nazione, di ogni lingua e cultura, uniti solo dalla devozione per le sacre spoglie dell'apostolo Giacomo (a Santiago), di san Pietro (a Roma) e per il Sepolcro santo di nostro Signore (a Gerusalemme).
Strade, paesi, ospitalità, chiese, cattedrali e monasteri sono stati edificati in tutto il Continente negli stili mutevoli che i viandati della Cristianità (come allora si chiamava l'Europa) insegnavano nel loro peregrinare.
Oggi, quei Cammini sono diventati mete di un sempre più diffuso "turismo lento" che porta centinaia di migliaia di camminanti a stupirsi per le meraviglie storiche e paesaggistiche in essi contenuti.
Se la storica rotta per Santiago è, oggi, troppo trafficata, ecco allora che vi proponiamo ben 7 alternative suggestive, da compiere in pochi giorni.
Quanto alla Francigena, che taglia l'intera Europa da Nord a Sud, vi proponiamo il tratto forse più emozionante e meno frequentato: quello alpino.
Più complesso è andare a piedi fino a Gerusalemme da Roma. Però, c'è chi lo ha fatto, in 4 grandi tappe che vi raccontiamo. Invece, Daniel ci tesimonianza di quale sia lo spirito per intraprendere, oggi, il Cammino verso la Città santa. Valeria, a sua volta, ci racconta la incredibile storia di 3 generazioni di donne in marcia verso Santiago de Compostela.

CAMMINO DI SANTIAGO: IN POCHI GIORNI SI PUÒ

L'antica via che portava i pellegrini cristiani alla volta della tomba di San Giacomo è, oggi, un "Itinerario culturale europeo" percorso da oltre 350.000 persone ogni anno. Non tutti, però, possono dedicarvi il tempo necessario: ecco, allora, alcuni percorsi brevi ma altrettanto storici e suggestivi.

«Per grazia di Dio sono uomo e cristiano, per azioni grande peccatore, per vocazione pellegrino». Queste parole arrivano dal volume *Racconti di un pellegrino russo*, testo anonimo edito tra il 1853 e il 1861. Vi troviamo anche il consiglio di portare «nella vostra bisaccia pan secco e, nella tasca interna del camiciotto, la Sacra Bibbia». Questo era lo spirito con cui si affrontava il Cammino verso Santiago de Compostela.

Ancora oggi, le domande su cosa portarsi e come affrontare il Cammino tormentano gli aspiranti pellegrini, fino all'alba in cui ci si avvia lungo gli itinerari scelti. Intinerari al plurale perché, se la "via maestra" rimane il Cammino Francese da Saint Jean Pied de Port (in Francia), sempre più si stanno riscoprendo anche le altre vie che, da tutta la Penisola iberica, convergono verso la tomba di San Giacomo. Anche lo spirito è molto cambiato nei secoli: oggi solo una minoranza degli oltre 350.000 camminanti che percorrono i sentieri verso Santiago lo fa per devozione e sempre meno persone sono disposte a dedicare al Cammino il tempo che occorre (almeno un mese, se si percorrono i 1.000 chilometri originali proseguendo anche fino all'Oceano, a Finisterre).

Pietre, conchiglia e freccia... verso la meta.

L'uomo moderno ha fatto della fretta la cifra della sua vita e, sebbene camminare per giorni e giorni insegni proprio a valutare il tempo, lo spazio, la fatica, il sacrifico e le soddisfazioni in modo diverso, rimane il problema che pochi hanno a disposizione così tanti giorni da dedicare. Vero è che il Cammino si può anche fare "a rate" (un tratto ogni anno), però è altrettanto vero che, per ottenere la Compostela (l'ambito documento che attesta l'avvenuto pellegrinaggio) è sufficiente aver percorso almeno 100 chilometri a piedi (che si coprono in 4 o 5 giorni)...

Ecco allora che le alternative per compiere il Cammino regolarmente ma in poco tempo si moltiplicano e noi ve le proponiamo nelle prossime pagine.

La guida più diffusa

Uscita in edicola in 4 edizioni, sempre aggiornate nel tempo, "Il Cammino di Santiago", di Sprea editori, è sicuramente la guida più diffusa e completa. In essa trovate storia, aneddoti ma, anche, tanti consigli pratici. Il tradizionale Cammino Francese è spiegato tappa per tappa, ma trovate, anhce, le indicazioni delle altre principali rotte verso Santiago. Potete richiederla, anche in versione digitale, sul sito: *https://sprea.it/rivista/22712-bbc-history-travel-n4*

Uno scorcio del golfo di La Coruña dal Cammino.

DA FERROL • Cammino inglese

5 giorni

Antichissimo tracciato percorso dai pellegrini del Nord Europa soprattutto quando, in Francia, infuriava la Guerra dei 100 anni (dal 1337 al 1453) che veniva aggirata sbarcando sulla costa cantabrica.

Verso la baia di La Coruña facevano rotta le navi di pellegrini provenienti dalle Isole britanniche. Sicuramente più guidate dall'antico faro romano di La Coruña (oggi patrimonio dell'Umanità) che non dal piccolo porto di Ferrol. Noi però dobbiamo partire proprio da qui, da El Ferrol del Caudillo (come era chiamata, fino al 1975, essendo la città che diede i natali a Francisco Franco), se vogliamo percorrere più dei 100 chilometri necessari per ottenere la Compostela (121, per l'esattezza).
La soluzione più semplice per iniziare l'itinerario rimane comunque arrivare a La Coruña (ci sono anche voli diretti da Milano) e da qui con un pullman (o un taxi se siete in 4) raggiungere Ferrol. Il percorso può essere diviso in cinque tappe, così organizzate: Ferrol-Pontedeume (31 km); Pontedeume-Betanzos (21 km); Betanzos-Hospital de Bruma (28,3 km); Hospital de Bruma-Sigüeiro (24,8 km); Sigüeiro-Santiago de Compostela (16,5 km). Naturalmente, ognuno è libero di modularlo a seconda del suo passo, del clima e delle condizioni fisiche. Le ospitalità per pellegrini sono presenti praticamente in ogni centro abitato attraversato.
Questo era, come detto, l'antico Cammino Inglese, chiamato anche "Via dei Crociati", perché nel 1147 sbarcò nel porto di La Coruña un'armata di Crociati, diretta a liberare Lisbona dal giogo musulmano. Il percorso era però amato anche da pellegrini provenienti dai Paesi scandinavi, dai Paesi Bassi, dal nord della Francia oltre che dall'Irlanda e persino dalla lontana Islanda.
Si tratta di un tracciato molto suggestivo, con panorami vari, esattamente come il clima della Galizia. All'inizio potremo ammirare il monastero di San Martiño de Xubia e attraversare l'omonimo fiume. Quasi a Pontedeume c'è la cappella de La Magdalena, ricostruita negli anni '60. Dopo Miño, invece, la bella spiaggia di Alameda.
Da questo punto, il sentiero saluta l'Oceano per incontrare boschi e terreni da pascolo. Non mancano antiche chiese, suggestivi villaggi rurali e anche un ponte medievale sul fiume Tambre. Superato il ponte, il percorso entra nel comune di Santiago snodandosi parallelo al fiume fino alla chiesa di Barciela e continua fino alla "Fonte do Inglés" entrando poi nel centro urbano... alla volta della Cattedrale.

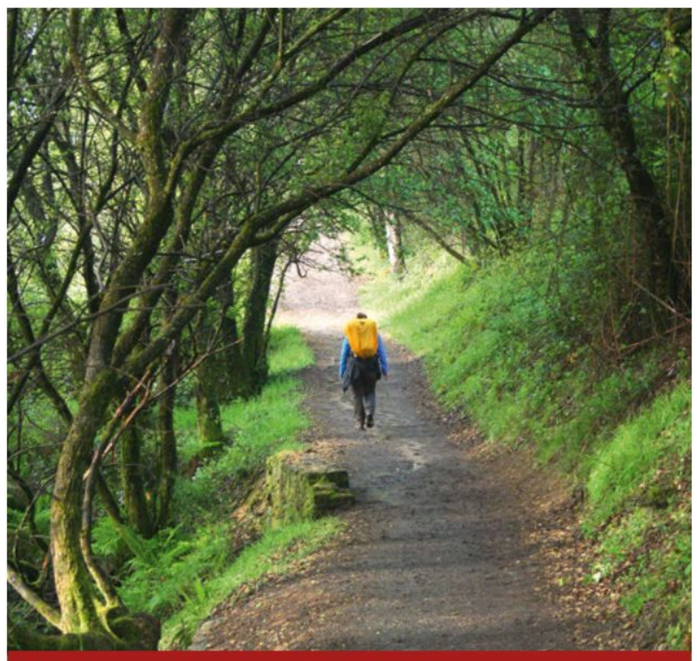
Il sentiero tra Borres e Berducedo lungo il Cammino primitivo, detto anche "Via degli Hospitales".

DA LUGO • Camminino primitivo

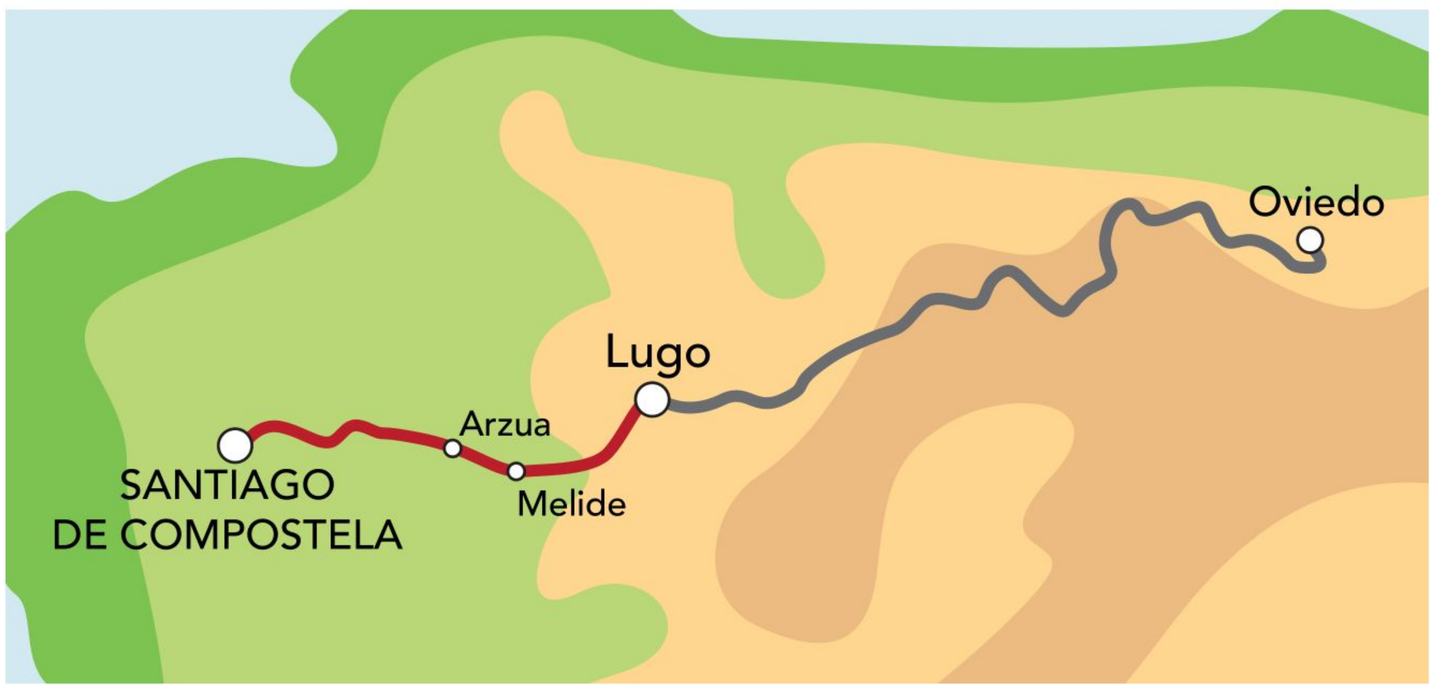
5 giorni

Fu proprio questa la prima e più antica rotta di pellegrinaggio.
Caduta, poi, in disuso anche a causa delle sue difficoltà, in questi ultimi anni è stata riscoperta per il silenzio, i fitti boschi e i suggestivi borghi.

Il sentiero primigenio, quello più antico, è proprio quello che da Oviedo conduce alla cattedrale di San Giacomo, ed è stato anche il più utilizzato quando, nel IX secolo, la maggior parte della Spagna era sotto il controllo degli arabi. Ricalca probabilmente un'antica via romana che passava da Lugo (l'antica Lucus Augusti) ed è proprio da questa città, oggi patrimonio Mondiale dell'UNESCO, che partiremo per percorrere i 115 chilometri circa che ci separano dall'abbraccio con l'Apostolo.
Per raggiungerla, la cosa migliore è... fare il percorso opposto. Arrivare in aereo a Santiago (via Madrid) e da qui prendere un pullman; in alternativa prendere il volo diretto per La Coruña e, poi, 1h 15' di pullman dall'aeroporto fino a Lugo.
Questo Cammino, come detto, è l'antesignano di tutti i sentieri giacobei, percorso anche dal grande re Alfonso II il Casto, il primo a voler vedere con i propri occhi i resti dell'apostolo Giacomo rinvenuti a Compostela. Negli ultimi secoli, però, era stato abbandonato per il più diretto Cammino francese o - venendo da Oviedo - per il più comodo Cammino del Nord.
In questi ultimi anni è stato riscoperto proprio perché è tra i più suggestivi, anche se indubbiamente più difficile per i fastidiosi dislivelli e per i sentieri che diventano difficili in caso di pioggia. La partenza da Lugo riserba per i cristiani un'ulteriore valenza, perché



Nei boschi prima di Melide.



Oviedo: statua di Alfonso II delle Asturie.

Il primo re pellegrino

Da dove sgorga la tradizione giacobea? Da Alfonso Froilaz, detto "el Casto" o, per meglio dire, dal re delle Asturie Alfonso II il Casto.
Nell'anno 829 d.C. si diffuse in Spagna la notizia del rinvenimento del sepolcro dell'apostolo Giacomo, in Galizia. Proprio quell'anno Alfonso II intraprese il pimo di tutti i cammini.
Le Asturie erano minacciate, a ciclo continuo, dai Mori, ovvero dagli invasori arabi entrati un secolo primo nel continente europeo. Era comunque un regno di modeste dimensioni, tra la Galizia e la Navarra, ma uno dei pochi in Spagna rimasto in mano ai cristiani.
In molti credono che furono proprio la fede di Alfonso e la nascita del Cammino a dare impulso, forse involontario, a quella che, secoli dopo, divenne la Reconquista spagnola. La devozione all'Apostolo mosse, infatti, milioni di cristiani di tutta Europa alla volta di Santiago, rendendo il Cammino l'avamposto della cristianità contro l'Islam dilagante.
Oviedo ha "ripagato" il suo re con un'imponente statua nei pressi della cattedrale dove si trova il simulacro in policroma del San Salvador.
Un detto popolare asturiano recita: "Chi va a Santiago e non al Salvatore, visita il servo e non il Signore".
Da visitare, costruita per volontà di "el Casto" nel 820, anche la chiesa prerromanica di San Julian de Los Prados.

questa città è l'unica che possa esporre il Santissimo Sacramento *día y noche*.
Anche qui saranno sufficienti 5 tappe per giungere alla meta che, indicativamente, possono essere: Lugo - San Romao da Retorta; San Romao da Retorta - Melide; Melide - Arzúa; Arzúa - Arca (O Pino); Arca - Santiago de Compostela. Nel tratto fino a Melide attraversiamo piccoli borghi e zone boscose, con gli *albergue* e i punti di ristoro che sono molto distanziati l'uno dall'altro.
A Melide incrociamo lo storico Cammino Francese con il suo flusso incessante di viandanti e pellegrini. Siamo a 52 km dallo zenith e i due itinerari si toccano per diventare tutt'uno esattamente in plaza do Convento, nel pieno del centro storico della cittadina galiziana, dove è quasi obbligatorio assaggiare il tipico *pulpo de la feira* o polpo alla galiziana in una caratteristica "pulpería".
Ne approfittiamo per dire che, se qualcuno volesse evitare la parte antica e "primitiva" e seguire solo la rotta "francese", allora potrebbe partire da Sarria, che dista giusto poco più di 100 chilometri da Santiago. Anche qui si arriva comodamente in pullman dal capoluogo galiziano ma ricordiamo sempre che, per certificare il percorso a piedi, occorrono 2 timbri al giorno sulla Credential.

Lugo: la Porta di Santiago che indica l'inizio (o il transito) del Cammino.

Il Cammino Sanabre è tra i più tradizionali e suggestivi per giungere a Santiago.

DA LAZA • Cammino Sanabre

6 giorni

Questa volta partiamo da Sud, attraverso un percorso storico che, un tempo, accoglieva soprattutto i cristiani che, pagando una tassa, potevano non convertirsi all'Islam ed erano chiamati "mozarabi".

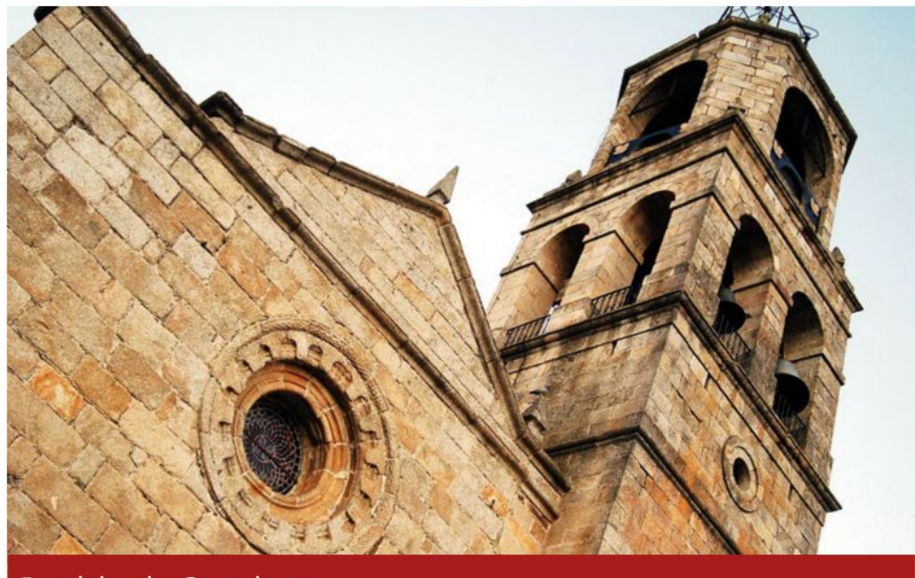
«Conversione: questa è la parola che esprime più specificamente il senso del pellegrinaggio». René Laurentin, teologo francese deceduto nel 2017, massima autorità nel campo della mariologia, è stato guida, spirito e corpo, lungo il Cammino Sanabre. Questo itinerario inizia a Granja de la Moreruela dove i monaci cistercensi hanno eretto il loro primo monastero in Spagna. Qui confluisce anche la Via de la Plata che giunge da Siviglia. Questo monastero dista 260 chilometri da Santiago, quindi una decina di giorni a piedi.

Il Sanabre è noto anche come Cammino Mozárabe per una semplice motivazione: *mozarabo* era il cristiano che viveva nei domini musulmani della Penisola iberica in qualità di *dhimmī* (ovvero pagando per non convertirsi). Questa condizione durò tutto il periodo della dominazione islamica che va dall'VIII al XV secolo, durante il quale, nonostante le minacce dei musulmani, questi cristiani avevano continuato il loro pellegrinaggio verso il sepolcro dell'apostolo Giacomo.

Avendo noi pochi giorni a disposizione, muoveremo i nostri passi da Laza, comune di quasi 2.000 abitanti in Galizia. Anche in questo caso, la via più veloce per arrivarci è raggiungere Santiago in aereo. Da qui, in treno fino a La Gudina - Viana Del Bollo e, infine, a Laza con un taxi o in pullman.

Da Laza ci aspettano 6 tappe per coprire i 170 chilometri che ci separano da Santiago.

La prima è Laza - Xuqueira de Ambía, per un totale di 33,2 km. Seguiremo la via del monte Talariño entrando così nello spirito del Cammino: solitudine, natura e silenzio. Il secondo giorno, da Xuqueira de Ambía a Ourense, 22 km. Ourense, per i romani "città dell'oro" (Auriense), si trova nella valle del fiume Miño, snodo importante nelle comunicazioni iberiche, perché qui convergono tre autostrade, quattro strade nazionali e quattro linee ferroviarie.



Puebla de Sanabria.

Il terzo giorno la strada porta a Cea per 22,2 km immersi in uno scenario rurale. Se vogliamo risparmiare qualche chilometro possiamo passare da Tamallancos oppure scegliere per Canedo attraversando l'omonima costa. A Cea ammireremo il monastero di Oseira. La quarta tappa è un'altra traversata importante: da Cea fino ad A Laxe per 33,2 km. Nel caso, si può scegliere di spezzare il tragitto in due frazioni, fermandosi a riposare a Casto Dozón. Quinto giorno fino a Outeiro 34,1 km. Qui incontriamo i pellegrini che arrivano da Ponferrada (dal Cammino della Meseta o d'Inverno). Ultimo giorno di pellegrinaggio: 16,7 km per raggiungere Santiago partendo da Outeiro, passando dall'eremo di Santa Lucía de Vixoi per poi accedere all'agognata meta dal Ponte do Sar.

La maestosa cattedrale di Ourense.

I simboli del Cammino a pochi chilometri da Santiago.

Camminare per espiare

Santiago de Compostela come rieducazione per scontare la propria pena? Perché no? Anche se non siamo nel Medioevo. Nel 2018, un ragazzo nordafricano, immigrato in Italia, all'epoca ventiduenne, macchiatosi di reati di droga quando aveva 15 anni, ha camminato per quasi tre mesi, dal 3 aprile al 26 giugno, macinando 1.500 km da Siviglia attraverso la via de la Plata e il Cammino Sanabrese fino a Santiago per poi raggiungere Finisterre. Il tutto perché il giudice del tribunale minorile di Venezia ha accolto - per la prima volta in Italia - il fatto di percorrere il Cammino di Santiago come "messa alla prova". Il giovane è stato accompagnato da un volontario sessantottenne dell'associazione Lunghi Cammini. Già nel Medioevo, il pellegrinaggio era un mezzo per redimersi dalle pene o una penitenza comminata a chi aveva compiuto reati. La capacità di riscatto e affrancamento data dal camminare ogni giorno verso una meta immateriale, ha spinto già da anni anche Belgio e Francia a usare il Cammino come strumento di riabilitazione.

L'antico ponte sul Lima che dà il nome alla città da cui partiremo alla volta di Santiago.

DA PONTE DE LIMA • Cammino portoghese

6 giorni

Secondo per importanza solo a quello "francese", questo Cammino parte da Lisbona ma noi lo affronteremo molto più a Nord, non perdendo nulla del suo fascino suggestivo che rimanda anche alla storia dei Templari.

Una rotta verticale. Una strada per *hombre vertical*. Prendendo in mano la cartina che illustra il Cammino che da Lisbona ci conduce a Santiago de Compostela, vedremo una sottile linea rossa retta che attraversa tutto il Portogallo. *Hombre vertical,* dicevamo, perché questo itinerario richiede anche rettitudine morale.
Lisboa (alla lusitana), Coimbra, Porto e Braga sono centri lambiti dal Cammino che, dalla capitale portoghese fino alla cattedrale di San Giacomo, richiede 635 km. Da Porto sono circa 230, da Braga 191. Quindi, per poter stare in pochi giorni, partiremo da Ponte de Lima, che ne dista solo 140.
Per raggiungere il punto di partenza conviene prendere un volo per Oporto, quindi trovare il pullman che in 1h 30' porta a Ponte de Lima. Qui giunti, ci aspetta un percorso difforme rispetto ad altri affrontati su queste pagine. Non ci scontreremo, nella parte lusitana, con altipiani, saliscendi, dislivelli o asperità taglia gambe, ma con antiche foreste e con l'immaginario del Medioevo davanti e intorno a noi.
In assoluto, il Cammino Portoghese è tra i più amati da chi si reca a Santiago. L'anno scorso, esattamente 72.357 pellegrini (il 20,82%) hanno scelto proprio questo itinerario per la loro devozione. Il che ne fa il secondo in graduatoria dietro alla rotta francese.
Il Cammino portoghese è detto anche Via dei Templari perché attraversato dai cavalieri sfuggiti alla persecu-

Anche gli scarponi sono un simbolo.

Il santuario di Fatima.

I cammini di Fatima

In Portogallo, per un certo periodo, soprattutto dopo la Prima guerra mondiale, il Cammino Portoghese verso Santiago de Compostela è stato superato come devozione dal Cammino di Fátima. Tuttora, per chi parte da Lisbona, Fatima può essere una "variante" (indicata con frecce azzurre). Sono diversi gli itinerari che conducono al luogo dove i tre pastorelli (Lúcia, Jacinta e Francisco) assistettero al miracolo del sole e ricevettero le profezie della Madonna. Il primo prende il nome di Cammino del Tago, da Lisbona a Fátima, per 141 km attraverso il Parque das Nacoes e la città di Santarém. Il Cammino di Nazaré segue la costa atlantica da Finisterre a Fatima. L'ultimo è il Cammino Carmelitano che collega Coimbra a Fátima: 111km, sulle tracce di suor Lúcia, una dei pastorelli a conoscenza dei Segreti rivelati dalla Madonna.

zione di Filippo IV di Francia che li aveva banditi e messo al rogo il loro Gran Maestro. La tratta iniziò ad avere importanza durante il XII secolo, all'indomani dell'indipendenza lusitana guidata da re Alfonso I. Successivamente, nel XV secolo, doña Isabel de Portugal (regina e santa) si mise in cammino verso Santiago per donare al sepolcro dell'Apostolo la corona di imperatrice. Il re don Manuel I del Portogallo (detto il Fortunato), alla fine del suo pellegrinaggio, nel 1502, fece posizionare una lampada capace di illuminare ogni notte la cattedrale di San Giacomo.

Entriamo ora nel vivo del nostro itinerario. Partendo da Ponte de Lima, in 6 tappe si può raggiungere Santiago.

Primo giorno: Ponte de Lima - Rubiaes (17,4 km) sulle rive del fiume Labruja.

Il giorno seguente, invece, da Rubiaes a O Porriño (23 km) si entra finalmente in Spagna. Da O Porriño a Pontevedra la tappa è lunga 24 km.

Il quarto giorno: da Pontevedra a Caldas de Reis sono circa 20 km. Penultima tappa, più leggera, da Caldas de Reis a Padrón per 17 km. Infine, l'ultimo sforzo da Padrón a Santiago de Compostela in 22 km.

Guide e conchiglia per questa pellegrina giunta in plaza del Obrodoiro a Santiago.

La Ria di Vigo, nel Parco Nazionale delle Illas Atlantica, verso Pontevedra.

DA A GUARDA • Cammino della costa

7 giorni

Alternativa più occidentale all'ultimo tratto del Cammino portoghese, presenta paesaggi stupendi e consente di respirare il profumo dell'Oceano, tra siti archeologici, storie di galeoni e parchi naturali.

«Non possiamo non sentire, come non possiamo non camminare». L'aforisma del lusitano Fernando Pessoa prepara le membra al Cammino della Costa. La partenza è da A Guarda, situata in Galizia ma vicino al confine con il Portogallo. Santiago de Compostela dista, da qui, 156,4 km.
Ci saremo arrivati in pullman da Porto (in Portogallo) o da Santiago stessa, via Vigo.
Come sempre, le tappe sono a nostra discrezione e dipendono molto dalle condizioni fisiche e psicologiche. In sette giorni si fa comodamente.
Da A Guarda lasciamo alle spalle il magnificente Castro (insediamento fortificato di origine celtica) di Santa Trega. Nel 1931, la Spagna lo ha inserito nel novero dei monumenti di interesse storico. Siamo stretti tra l'Oceano Atlantico e il fiume Miño fino ad arrivare a Baiona, città che ricevette per prima, il 1° marzo 1493, la notizia della scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo.
Da qui inizia la Ría di Vigo, al centro del Parco Nazionale delle Illas Atlantica e oggetto della seconda tappa. Attorno a noi ammiriamo i *pazos* (tipici palazzi galiziani) e molti *cruceiros* (antichi crocifissi in pietra posti agli incroci delle strade). In special modo belli quelli di Mallón e O Pereiro.
Vigo è città portuale e industriale poco adatta per chi cammina a piedi,

Il sito archeologico di Castro de Santa Trega.

Ria di Vigo e il mistero del Nautilus

A farla da padrone, lungo il Cammino della Costa, è un elemento imprescindibile: l'acqua. L'Atlantico da un lato e i fiumi dall'altro rendono mozzafiato il paesaggio. A primeggiare, però, nella parte iniziale del Cammino, è la Ría di Vigo. Come ricorda il sito www.turismo.gal, Jules Verne disse che «il segreto meglio custodito dal Capitan Nemo è a Vigo». Infatti «sapete che qui veniva il sottomarino Nautilus a rifornisti d'oro?». Erano davvero incalcolabili i tesori contenuti nei galeoni affondanti in queste acque, che ancora spuntano lungo questa parte di costa della Galizia. Ricordi dell'epoca imperiale della Spagna. Infine, se sentiamo la necessità di visitare una delle spiagge più belle del mondo, deviando di poco e, prendendo il traghetto, possiamo raggiungere quella di Rodas, nelle isole Cíes.

Il monumento alla battaglia di Vigo.

Ora siamo a Caldas, località termale inserita nel *Itinerario di Antonino* (scritto del III secolo sugli itinerari dell'Impero Romano). Un ponte medievale e la cappella di San Roque meritano la visita.
Il penultimo giorno raggiungiamo Padrón in 18,7 km. La strada prende il via con un'asperità verso l'abbazia di Santa Maria di Carracedo. Siamo al confine tra le province di Pontevedra e de La Coruña.
Infine, l'ultima tappa ci conduce a Santiago de Compostela in circa 25 km. Giunti a Milladoiro, dall'alto del colle, i pellegrini si prostrano inginocchiandosi alla visione, finalmente, delle guglie della cattedrale.
Compostela è ormai alle porte e il fiume Sar ci guida, mentre si aprono due opzioni: a sinistra per il quartiere Santa Marta de Abaixo a destra per il quartiere Conxo. Entrambi i tragitti portano alla cattedrale di San Giacomo con i suoi riti e il tradizionale ringraziamento all'apostolo.

però comoda per riposare e mangiare. Ha un cuore romano: la calle Rosalía de Castro e il sito archeologico di Salinae con il museo sotterraneo e la Villa romana di Toralla.
Il terzo tratto costeggia il fiume Lagares, caratterizzato dai suoi *humedales* (terreni umidi), con destinazione Redondela. Se si arriva a maggio, in questa città, si può assistere alla Festa do Choco.
La quarta tappa è breve verso Pontevedra, appena 18,4 km. Siamo al centro della Ría di Vigo con vista sulle isole di San Simón e Santo Antón, dove si trovano i relitti dei galeoni della battaglia di Rande (1702).
Il quinto giorno raggiungiamo Caldas de Reis, dopo 22,8 km. Attenzione alla segnaletica perché si incrocia la nuova ferrovia ad alta velocità e il tragitto presenta continue deviazioni. Qualche chilometro più in là, però, si aprono i boschi, pieni di fronde, di Reirís e Lombo da Maceira.
Il fiume Areal accompagna il percorso guidandoci ad altri tre *cruceiros*. Il primo vicino alla casa di Amonisa, il secondo con la scultura di San Giacomo pellegrino e, infine, il solitario Soutelo.

Camminando lungo la costa atlantica.

La meseta sembra sconfinata.

DA MONFORTE DE LEMOS (O PONFERRADA)

Cammino della Meseta

5 - 10 giorni

Era l'alternativa più lunga ma più facile per chi, venendo dal Cammino Francese, non voleva affrontare le asperità di O Cebreiro; oggi è anche un modo di trovare meno folla sui propri passi verso Santiago.

Il castello templare di Ponferrada.

Si tratta di una variante al più noto Cammino francese che prende anche il nome di Cammino d'inverno perché, quando il pellegrino arriva a Ponferrada nella stagione fredda, si trova a dover affrontare un tratto molto duro (anche se suggestivo): la salita verso O Cebreiro. Qui (non solo d'inverno), le cime sono piene di neve e i sentieri inondati di pozzanghere e fango che rendono difficile la marcia. Questo spingeva già i pellegrini medioevali a cercare un'alternativa per entrare in Galizia in modo meno duro e meno pericoloso. Oggi, si aggiunge anche il desiderio di evitare il "traffico" di camminanti, soprattutto nei mesi di massimo affollamento.

L'opzione è, quindi, quella di girare a sud-ovest dopo aver lasciato Ponferrada e il suo maestoso castello dei Templari, entrando in Galizia attraverso la regione di Valdeorras seguendo il percorso di una vecchia strada romana.

Rispetto al Cammino Francese, questo è un percorso più solitario che collega il Bierzo con la capitale della

Galizia attraverso la valle del fiume Sil. Numerosi documenti, scoperti nel vescovado di Astorga, dimostrano le sue radici storiche e raccontano le peripezie di molti pellegrini medioevali, arrivati a Ponferrada attraverso la Via francese, che hanno poi dovuto rinunciare alla sfida di salire a O Cebreiro. Essendo un percorso pianeggiante, le tappe proposte sono abbastanza lunghe.

Come sempre, però, ognuno è libero di modularle secondo le proprie forze e il proprio interesse. Se poi non abbiamo i 10 giorni necessari per per-

correre i 235 km complessivi, possiamo scegliere di partire da un punto intermedio: per esempio da Monforte de Lemos, capitale della Ribera Sacra, facilmente raggiungibile da Santiago (che dista 123 km) in pullman.
Vediamo, in sintesi le tappe di tutto il percorso. Partiamo da Ponferrada fino Las Médulas (27,2 km) dove visitare gli scavi romani. La seconda tappa ci porta a El Barco de Valdeorras (26,4 km), attraversando il Sil e addentrandoci nelle terre dell'Ourensana.
Proseguiamo, poi, per A Rúa de Valdeorras (celebre per i suoi vini), una tappa breve di 14,2 km sempre seguendo il Sil. Quarto giorno: raggiungiamo Quiroga (26,3 km) attraverso Montefurado, Bendilló e il castello di Os Novais.
Il quinto giorno siamo a metà percorso, avendo raggiunto Monforte de Lemos in 35,4 Km.
Da qui inizia la parte per chi ha davvero pochi giorni. Da Monforte de Lemos, fino a Chantada sono 29,7 km attraverso i vigneti della Ribeira Sacra. Per quello che è il settimo (o secondo giorno) di Cammino, partiremo dalla chiesa romanica di Chantada per raggiungere Rodeiro (25,8 km) con l'unica salita importante al Monte Faro.
Lasciato Rodeiro ci dirigiamo verso A Laxe (27,2 km), punto di raccordo con i pellegrini che giungono dal Cammino Sanabre. Mancano ormai solo due tappe. La prima ci porta a Outeiro in 24,1 km e siamo, ormai, sul Cammino Sanabre (di cui si parla a pagina 55). L'ultimo giorno percorriamo solo 16,7 km per giungere finalmente a Santiago de Compostela.

Verso Santiago de Compostela.

Confraternita italiana di San Jacopo

La Confraternita di San Jacopo di Compostela, fondata nel 1981 a Perugia si impose sin dall'inizio, tra le sue missioni, di tornare a far vivere, senza timori, il pellegrinaggio sulle vie della devozione. Che sia la Francigena verso Roma, il Cammino verso Santiago o il pellegrinaggio a Gerusalemme, la Confraternita dona il suo aiuto e, spesso, anche la sua accoglienza. Sulla Francigena gestisce un hospitium in terra umbra. Sul Cammino di Santiago, dal 1991, ha restaurato le rovine dell'antico hospital e della chiesa di San Nicolás de Puente Fitero (vetusta proprietà dell'Ordine di San Giovanni). Qui i pellegrini sono accolti ancora in modo estrememente tradizionale, con la lavanda dei piedi e condividendo il pasto. La Confraternita è anche l'autorità preposta, in Italia, a rilasciare la Credential, documento di viaggio che accompagna il pellegrino e che serve ad attestare la sua identità, la sua condizione e le sue intenzioni.

L'ospitalita della Confraternita italiana di San Jacopo, a San Nicolas de Puente Fitero.

Una croce ricorda i tanti naufragi in questo tratto di mare chiamato, non a caso, Costa da Morte.

DA MALPICA • Cammino dei fari

9 - 11 giorni

Secondo la tradizione, i pellegrini giunti a Santiago proseguivano il loro cammino fino all'Oceano... Dall'antica rotta nasce questo nuovo percorso che, dalle meravigliose scogliere del Nord, riporta a Santiago.

Nuovissimo e antichissimo insieme. Nuovo è il tratto che unisce Malpica a Finisterre via Muxia; antichissima, invece, la rotta da Finisterre (o da Muxia) fino a Santiago, perché è quella che, da almeno 12 secoli, percorrono i pellegrini. È tradizione, infatti, per chi giunge a Santiago, proseguire fino all'Oceano dove raccogliere la conchiglia simbolo del Cammino.

La parte nuova e suggestiva di questo Cammino parte, come detto, da Malpica, raggiungibile da La Coruña (vedi pag. 51) con pullman o taxi. Prevede 8 tappe fino a Finsterre e 3 per giungere a Santiago. Volendo, però, si possono risparmiare 2 giorni, scendendo verso Santiago da Muxia ma perdendosi un bellissimo tratto di costa.

Il primo giorno, da Malpica a Niñóns in 21,9 km, raggiungiamo l'eremo di San Adrián e le prime scogliere che profumano di Oceano. A Barizo, troviamo il primo faro, quello di Punta Nariga. Manca ora un ultimo tratto, difficoltoso, con passaggio attraverso la scogliera fino a Playa de Niñóns.

Secondo giorno fino a Ponteceso, 26,1 km. Da As Grelas si devia verso l'entroterra seguendo la Rego dos Muíños sino al Castro romano di A Cibda e al dolmen megalitico di Dombat. Da qui, si ritorna verso la costa per raggiungere il castello di Lourido che, con i suoi 312 metri d'altezza, è il punto più alto del Camino dos Faros.

La quarta tappa comincia dal faro di Laxe e porta ad Arou in 17,7 km. Gli occhi hanno la loro ricompensa sulla spiaggia di Traba con le straordinarie formazioni rocciose di Cabelle. Quinto giorno: 22,7 km in direzione di Camariñas. Siamo sulla Costa da Morte chiamata così per le centinaia di marinai britannici vittima di naufragi nei secoli scorsi. Dopo aver fatto tappa al

Il faro di Finisterre: punto di arrivo di tutti i pellegrini a Santiago.

Il faro di Vilan

Siamo a Camariñas, località nota per il merletto e i particolari cuscini (detti almohadas) che prendono la forma di cilindri pressati con due bastoni sporgenti ai lati. La costa è quella "da Morte" e qui troneggia Capo Vilán con il suo faro. La struttura venne costruita all'indomani del tragico naufragio occorso alla nave inglese HMS Serpent, schiantatasi contro gli scogli e affondata nel 1890. I morti furono 172 con soli tre sopravvissuti. Sempre qui, nel 2012, colò a picco la petroliera Prestige. Quello di Vilán è stato il primo faro elettrizzato di tutta la Spagna nel lontano 1896. La torre del riflettore è alta 100 metri sul livello dell'Oceano e 22 metri dalla roccia su cui poggia. Per raggiungere la lampada bisogna percorrere 255 scalini. Qui, la "farera" era, sino a un anno fa, una donna: Cristina Fernández Pasantes.

faro di Cabo Vilàn (uno tra i più belli del percorso), si raggiunge Camariñas. Il sesto giorno giungiamo finalmente a Muxía dopo 32 km. Qui sorge la chiesa de la Virgen de la barca, uno dei luoghi più sacri di tutto il Cammino di Santiago. È posta su un promontorio roccioso che sarebbe proprio la barca di pietra con cui la Madonna raggiunse la costa per incoraggiare l'apostolo Giacomo.
Da qui, se si vuole, si può raggiungere Santiago in tre tappe; altrimenti proseguiamo per Nemiña con 24,3 km di saliscendi. Dopo il faro di Touriñán parte la discesa verso la spiaggia di Arnela fino al faro Touriñán.
Il settimo giorno percorriamo 26,2 km per arrivare al Faro di Finisterre dove è posta la pietra miliare del "Km 0" del Cammino Francese. Su questa spiaggia si svolgevano anche i riti di "purificazione" dei pellegrini e si raccoglievano le capesante da attaccare al mantello. Operazioni oggi vietate.
Da qui, infine, ci separano circa 83 km da Santiago de Compostela che si compiono in tre tappe, attraverso Oliveiroa e Negreira, in compagnia di molti altri pellegrini che vengono o tornano dalla Cattedrale.

Il faro di Vilan.

Valeria con il figlio Giacomo, al rientro dal suo ultimo Cammino nel 2018.

La testimonianza: VALERIA PASQUALINO DI MARINEO

TRE GENERAZIONI DI PELLEGRINE VERSO SANTIAGO

La prima volta fu con la madre e le sorelle, nel 1987,
poi tante altre volte, anche da sola,
fino a quando, nel 2005, è partita con la sua prima figlia
di appena 5 anni... ma non è ancora finita,
perché il Cammino è un'esperienza formativa e di Fede.

«Sono la quarta di cinque figlie cresciute da una mamma tutta speciale...». Inizia così il racconto di Valeria Pasqualino, anche lei una "mamma tutta speciale" come vedremo... ma iniziamo l'intervista.

Perché "speciale" vostra madre?

Con lei le vacanze estive (a volte anche quelle di Pasqua se il clima lo permetteva) erano itineranti. Ci caricava tutte e cinque sul nostro furgoncino tutto colorato (un Fiat 238 per gli amanti del *vintage*) e si partiva verso una nazione europea. Noi dormivamo nel furgone, lei nella tenda sul tetto... Così abbiamo visitato quasi tutti i Paesi del Mediterraneo.

Nel 1986, tornando dalla Grecia, un bruttissimo incidente distrusse "Arlecchino" (questo il nome del pulmino). Si accartocciò su di noi ma... nessuna si fece nulla. La chiesa più vicina al luogo dove avvenne l'incidente era dedicata a San Giacomo... Così nacque la decisione di mia madre: "dobbiamo andare a ringraziare il Santo".

L'estate dopo, quindi, partite per il Cammino... quanti anni avevate?

Io avevo 10 anni, mia sorella minore 7, la più grande 15...

Com'era, a quei tempi, il Cammino?

Le informazioni erano poche, noi molto giovani e... nemmeno mia madre sapeva esattamente cosa ci aspettasse. All'epoca era tutto diverso, le tappe erano più obbligate perché gli hospitales erano di meno e, spesso, erano le scuole inutilizzate in estate dove si dormiva per terra. Le docce non c'erano, l'acqua era sempre fredda...

Le nostre attrezzature erano gli abiti consueti, per nulla tecnici e ognuna di noi aveva il suo zaino. Per la prima tappa partimmo a piedi nudi, poi la mamma capì che non si poteva... A Roncisvalle incontrammo Jose Maria, il primo di una lunga serie di pellegrini che avremmo incrociato nelle nostre vite. Lui ci spiegò che c'era un hospital per l'accoglienza e ci spiegò delle frecce gialle, della Credenziale, della Compostela...

Come lo avete vissuto?

Fare il Cammino era davvero un atto di Fede in cui imparavi a fidarti della Provvidenza divina. Era molto educativo, non c'erano tante tentazioni... nulla da dimostrare. Il bello era che ci

Stazione centrale di Milano, luglio 1987: Elena Manzoni di Chiosca con tutte le sue figlie in partenza per il Cammino. Da sinistra: Maria, Valeria, Pippa, Antonietta e Rosalia.

Saint Jean Pied de Port, luglio 1987: primo giorno da pellegrine per le sorelle Pasqualino di Marineo, scalze e sotto la pioggia... sulla soglia del Collegio Basco.
Da sinistra, davanti a mamma Elena, sono: Rosalia, Antonietta, Pippa e, in primo piano, Maria e Valeria.

si conosceva tutti, si sapeva chi si era fermato, dove e chi era più avanti, c'era un passaparola, aiutati dai ciclisti. Nel libro dei pellegrini, presso le ospitalità, c'erano messaggi e consigli per chi arrivava. Niente telefoni, niente e-mail... ci si parlava, ci si scriveva.

Dopo siete tornate ancora?

Certo: quello fu il primo di una lunga serie di pellegrinaggi, tutte siamo tornate a Santiago. Chi in un modo e chi in un altro, ma sempre a piedi. A quattordici anni, feci il mio primo Cammino senza mamma o sorelle... Era la mia prima esperienza da sola, lontana da casa. Mia sorella Antonietta, l'anno in cui si laureò, fece a piedi da Milano a Santiago, ovviamente da sola. Ho fatto anche l'hospitalera, compito estremamente difficile... devi stare ad accogliere chi arriva, chiunque sia. Anche questo è stato formativo. Insomma, quando eravamo più giovani e avevamo più tempo… era un po' la nostra "seconda casa", un luogo dove si è cresciuti.

Intanto tua mamma è diventata una autorità del Cammino.

Quando andammo la prima volta, lei teneva un diario su "Avvenire", così al ritorno fummo tutte contattate per entrare a far parte della Confraternita di San Jacopo, con sede a Perugia. Per me bambina era un premio per l'esperienza fatta. Al nostro rientro, inoltre, mia madre pensò anche di scrivere la

Agosto 2005: il Cammino sembra infinito e i pellegrini vi si avventurano... compreso la piccola Emma.

prima guida italiana (l'unica era spagnola, scritta da Elias Valiña, parroco di O Cebreiro e "inventore" delle frecce gialle). La guida uscì nel 1989, in occasione della Giornata mondiale della gioventù indetta da papa Giovanni Paolo II proprio a Santiago di Compostela. Oggi, mia madre è uno dei priori della Confraternita e si occupa dei pellegrini lombardi cui consegna la Credenziale: il documento che permette di trovare alloggio negli hospitales lungo il percorso. È una cosa seria che, secondo tradizione, dovrebbe essere consegnata mediante un rito di investitura ma, ormai, questo lo fanno solo in pochissimi.

Poi sei diventata anche tu mamma e...?

Infatti. Nel 2005, decisi di andare a Santiago con Emma, la mia prima bambina di 5 anni. Pensai però di dividere il Cammino in due tappe (nell'agosto del 2005 arrivammo a Sahaugun, nel luglio del 2006 a Santiago) e di partire da Roncisvalle, per evitarle la tappa dei Pirenei. Questi furono gli unici "sconti" che le concessi. Per il resto aveva il suo zaino e la sua forza, molto superiore alla mia. Incontrammo tanta gente che ci diceva che non ce l'avremmo fatta. Si sbagliava.

Milano, marzo 2005: Valeria e la figlia Emma (5 anni) ricevono la Credenziale e l'investitura del pellegrino dalle mani della madre Elena (di spalle), priora della Confraternita di San Jacopo.

Dopo sei tornata anche con il secondogenito, Giacomo... Perché?

Attraverso l'esperienza del Cammino ho cercato di insegnare ai miei figli a essere "pellegrini" in questa vita. Avere sempre una meta, anche se non sempre si può raggiungere (nei tempi o nei modi da noi stabiliti). Però avere sempre Fede, ovvero fiducia, affidamento

San Nicolas de Puente Fitero, rifugio della Confraternita di San Jacopo, agosto 2006: Valeria e la figlia Emma (nascosta dallo zaino) ricevono la benedizione per proseguire il Cammino, da parte di un confratello.

La figlia di Valeria, Emma, coraggiosamente in Cammino lungo una meseta.

senza timori. Quando li ho accompagnati nei "loro" cammini, io mi sono limitata a fare da "portatore", seguivo i loro ritmi e le loro esigenze. Però continuo a credere che il Cammino, essendo un pellegrinaggio, andrebbe fatto da soli. Portarsi gli affetti da casa ci chiude nei confronti degli altri.

Quando è stato l'ultimo pellegrinaggio e con chi?

Il mio ultimo Cammino è stato quello iniziato nel 2015 con il mio secondogenito. Lui di 6 anni e io incinta... Quella volta abbiamo dovuto dividerlo addirittura in tre tappe, percorse con molta calma terminando, quindi, nel 2018.

Se è vero che "più è difficile raggiungere un traguardo, maggiore sarà la soddisfazione", per mio figlio è stata una vera fatica, per nulla scontata. Comunque, lo aveva chiesto lui e lo abbiamo fatto. Anche per me fu un trauma: nulla e più come prima, ormai, nemmeno il sentiero. Quando arrivai alla meta, forse anch'io non ero più la stessa.

È davvero cambiato così tanto il Cammino?

Sì, è cambiato e i camminanti pure... solo la meta è rimasta uguale. È difficile digerire i cambiamenti delle cose che si amano e si conoscono profondamente. Non tutti sono negativi, per carità, anche se forse non li potrò mai apprezzare veramente. Se si pensa che a Rabanal del Camino, quando andai con mia madre non c'era nulla, non avevamo nemmeno da mangiare. Oggi ci sono 5 albergues, non so quanti ristoranti di vario tipo e anche un negozio.

Qual è il ricordo più brutto che hai di tutti questi tuoi pellegrinaggi?

Forse il dolore di una tremenda tendinite che mi prendeva dalla caviglia alle ginocchia su entrambe le gambe, proprio durante il Cammino con Emma. Non so come abbia fatto a proseguire, probabilmente per la convinzione che quello fosse il percorso di Emma e non il mio. So che contavo ogni passo pensando dentro di me che fosse uno di meno verso la meta. Però, oggi, provo ancora più dolore nel vedere i camminanti con le cuffie nelle orecchie o che parlano al cellulare o che controllano il percorso (sempre ben indicato) con il GPS. Proprio mi sfugge il senso di questa schiavitù tecnologica.

Quale, allora, il ricordo più bello?

Direi l'espressione dei miei figli quando sono arrivati al Monte do Gozo. Aggiungerei, il volto di tutti quando arrivano a Santiago. Sulla piazza della Cattedrale ci si incontra con altri pellegrini felici ed è impagabile.

Del mio primo Cammino ricordo l'ospitalità senza paragoni, la gentilezza da parte della popolazione locale che era abituata ad accogliere gratuitamente i pochi pellegrini. Oggi, purtroppo, non è più così... e, in fondo al mio cuore, resta sempre l'idea che... fosse meglio prima.

Quando tornerai a Santiago?

Chi può dirlo? Vorrei andare con la mia terza figlia, Anna, che lo chiede da anni. L'ultimogenito, Bruno, un pezzo di Cammino lo ha già fatto... ma nella mia pancia. Io, in cuor mio, non vedo l'ora, anche se non vorrei più fare il Cammino Francese ma cambiare percorso.

Noi ci siamo cresciute sul Cammino e non potrei immaginare la mia vita senza. Chissà, se Dio lo vorrà…

Ultreya y Suseya!

Boadilla del Camino: Emma aziona la ruota della "fuente".

IL RINASCIMENTO DELLA VIA FRANCIGENA

Per la prima volta, il numero di italiani che percorrono i cammini del nostro Paese ha superato quello di quanti si recano annualmente a Santiago: è la Via Francigena a fare da traino, con oltre 17 mila presenze, candidandosi a diventare "Patrimonio mondiale dell'umanità".

La Via Francigena è parte della storia italiana ed europea. La più importante tratta che, nel Medioevo, collegava le terre oltre le Alpi a Roma. Risaliva all'era longobarda e non era costituita, in realtà, da un unico percorso ma da un "fascio di strade", una rete di percorsi che, ricalcando l'antica viabilità romana, convergevano sulla capitale della Cristianità. Per secoli, poi, queste antiche rotte sono state abbandonate dai pellegrini e coperte da asfalto.
Negli ultimi trent'anni, però, c'è stata una inversione di tendenza, con la riscoperta dei Cammini. Prima in Spagna, verso Santiago, dove i sentieri erano in buona parte ancora percorribili a piedi. Un po' più tardi anche in Italia, dove non è stato facile ricostruire percorsi pedonali simili a quelli del Medioevo.
Ebbene, nel 2018, per la prima volta, il numero di persone che hanno percorso i Cammini in Italia (principalmente proprio la Francigena) ha superato quello degli italiani che si sono recati a Santiago. È un dato significativo, se pensiamo che gli italiani presenti ogni anno lungo il Cammino di Santiago hanno sempre rappresentato la nazionalità più numerosa (dopo gli spagnoli). Secondo i dati diffusi da Terre di Mezzo, nel 2018, sono state 32.338 le persone che hanno chiesto la Credenziale per uno degli itinerari nel Belpaese, contro i 27.009 italiani arrivati a Santiago.
Come detto, la Via Francigena fa da traino a questa riscossa, con 17.092 credenziali richieste, seguita dai cammini francescani (Via di Francesco e Di qui passò Francesco), dalla Via degli Dei e dal Cammino di San Benedetto. Interessanti anche i dati relativi ai *Testimonium* rilasciati nei luoghi in cui i Cammini si concludono: a Roma sono stati ritirati (sempre nel 2018) 9.372 attestazioni, ad Assisi 3.950 e a Montecassino 700.
Dai dati emerge anche che i camminatori sulla Via Francigena e sulle altre grandi rotte che la intersecano sono per il 57% uomini, nel 73% dei casi hanno un impiego, sono princi-

La segnaletica (anche se varia) è ormai sempre presente.

Un tratto di Via Francigena in Toscana, nei pressi di Montalcino.

palmente over 40 (il 19,7% ha un'età compresa tra 41 e 50 anni, il 28,9% tra 51 e 60 anni, il 24,1% tra 61 e 70 anni), il 74% di loro ha fatto più di un cammino (non solo in Italia) e la maggior parte vive nel centro-nord. Sulla Via Francigena, solo il 16% dei camminatori parte e arriva in un'unica stagione, gli altri preferiscono dividere l'itinerario in anni diversi.

I cammini più brevi, invece, vengono percorsi interamente: Via degli Dei (90% di percorsi integrali), Magna Via Francigena in Sicilia (82%), Italia Coast to Coast (64%), Cammino di San Benedetto (51%), Cammini Francescani (43%).
La maggior parte di chi si mette in marcia a piedi lo fa al massimo per due settimane, preferendo camminare in coppia o in gruppo (il 30% sceglie l'avventura in solitaria).
Diversi i motivi che spingono a intraprendere il Cammino. Nel 25% dei casi la motivazione fondamentale è quella religiosa; ancora più "sentite" sono la voglia di fare escursionismo (52%), di stare nella natura (50%), di scoprire il territorio (46%).
Infine, un dato statistico assoluto:

Il percorso in Italia

L'itinerario proposto ufficialmente all'UNESCO, per il riconoscimento come Patrimonio per l'Umanità, comprende l'intera rete di percorsi che compongono la Via Francigena in Italia, dai passi alpini (Gran San Bernardo, Moncenisio, Monginevro) fino a Roma, con un'estensione lineare totale di circa 1.200 km e una suddivisione in 10 tratte. La prima dal Gran San Bernardo a Pont St. Martin; poi fino a Vercelli (con la Variante della Val Susa); il tratto da Vercelli a Piacenza, nella pianura del Po; quindi fino a Berceto; poi fino a Lucca; a Fucecchio; a Siena; a Radicofani; a Viterbo e, infine, all'arrivo nel centro di Roma, attraverso la via Trionfale e i suoi principali luoghi di culto. Come spiega bene il sito ufficiale (www.viefrancigene.org): «La rete di rotte è associata alle strutture più significative a essa collegate: città e insediamenti rurali, vecchi e nuovi; complessi monastici; luoghi di culto; edifici per l'accoglienza, l'ospitalità e l'assistenza con attrezzatura per le soste. Nonché: strutture difensive (castelli, fortezze, fortezze, torri e roccaforti), manufatti e infrastrutture stradali (ponti, guadi, porti...)». Insomma, una sintesi delle meraviglie che l'Italia può offrire.

Gli angeli della Francigena

Il sito ufficiale della Via Francigena è online dal 2004 ma recentemente è stato profondamente rinnovato. Tra le varie informazioni e notizie presenti sul portale, anche quella relativa alla recente istituzione della figura dei "Trail Angels" ovvero: «associazioni locali che si sono assunte l'impegno di controllare un tratto del percorso, verificandone la sicurezza e la manutenzione e, dove fosse necessario, intervenendo sulla segnaletica ufficiale, sostituendo quella in cattivo stato e migliorandone l'efficacia. Queste attività sono complementari e a supporto delle azioni che portano avanti i Comuni sui singoli territori. L'Associazione Europea delle Vie Francigene offre alle associazioni aderenti al progetto la possibilità di ricevere gratuitamente i segnavia necessari e di ottenere visibilità sui canali social per le iniziative legate alla cura e all'animazione del percorso». Un'idea che ha consentito di migliorare sensibilmente la fruibilità del Cammino.

Impossibile perdersi, basta seguire il "pellegrinetto".

la crescita percentuale di pellegrini e viandanti in Italia è stata del 37,3% risptto all'anno precedente.

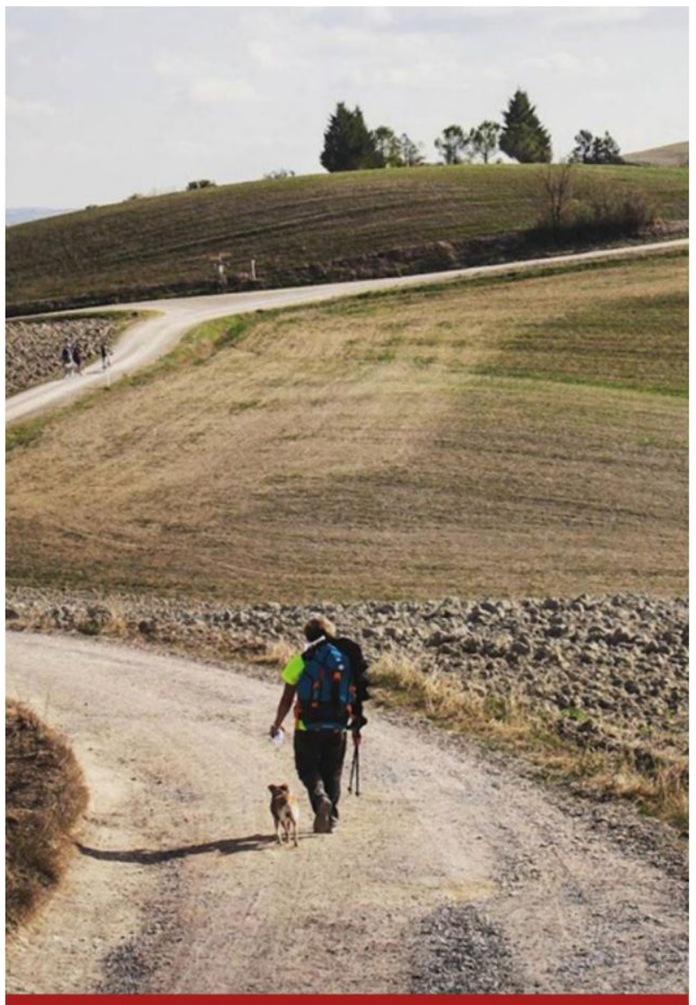
RICONOSCIMENTO EUROPEO

Il Consiglio d'Europa è un'organizzazione fondata nel 1949 con lo scopo principale di promuovere l'identità europea. Unisce 47 nazioni e 5 osservatori. Concede il riconoscimento di Itinerario Culturale europeo a «un progetto di cooperazione culturale, educativo e turistico che miri allo sviluppo e alla promozione di un itinerario, o di una serie di itinerari basati su un percorso storico, un concetto culturale, figura o fenomeno con un'importanza e un significato transnazionali per la comprensione e il rispetto dei valori comunitari europei».
Nel 2020, il Consiglio d'Europa ha confermato tale certificazione alla Via Francigena: una garanzia d'eccellenza che viene concessa in base al rispetto di criteri, definiti dallo stesso Consiglio. La Via Francigena, infatti, rispetta tutti questi criteri: ha una tematica europea unitaria (che unisce Paesi, culture e tradizioni); crea un network transnazionale (con un'associazione di cui fanno parte 3 membri degli Stati membri del Consiglio d'Europa); realizza progetti innovativi nel quadro di diversi settori d'azione (valorizzazione della memoria, della storia e del patrimonio europeo; scambi culturali ed educativi per i giovani europei; pratiche artistiche e culturali; turismo culturale e sviluppo sostenibile).
Va detto che questo riconoscimento è frutto dell'ottimo lavoro fin qui svolto dall'Associazione Europea delle Vie Francigene.

Questo antico casale ha voluto tranquillizzare i viandanti: siete sulla giusta Via.

VERSO IL PATRIMONIO MONDIALE UNESCO

Però c'è dell'altro ed è estremamente importante. Infatti, all'inizio del 2020 è giunta una notizia attesa da tempo: la "Via Francigena in Italia" è stata ufficialmente iscritta nella lista propositiva nazionale della candidatura a "Patrimonio mondiale dell'umanità".
La Convenzione sul patrimonio mondiale dell'umanità, adottata dalla Conferenza generale dell'UNESCO il 16 novembre 1972, ha lo scopo di identificare e mantenere la lista di quei siti che rappresentano delle particolarità di eccezionale importanza da un punto di vista culturale o naturale.
Per ottenere tale riconoscimento, l'iter sarà lungo. La fase dell'analisi preliminare del tratto italiano, già iniziata nella primavera 2018, grazie al lavoro congiunto di sette Regioni (Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Emilia-Romagna, Liguria, Lazio, Toscana) con il Ministero e l'Associazione Europea delle Vie Francigene, si concluderà, si spera positivamente, con l'inserimento nella "tentative list".
Ricordiamo che l'Italia è già il Paese al mondo con il maggior numero di siti UNESCO: ben 55.
L'Associazione Europea delle Vie Francigene ha così commentato la candidatura: «La Via Francigena rappresenta una grande opportunità di crescita e sviluppo per i territori ma anche di tutte le comunità locali che dovranno essere coinvolte in questo progetto. Si tratta di un bene complesso, da tutelare e valorizzare all'interno della rete UNESCO». Potremmo aggiungere che, per la sua storia, la Via Francigena è già, da secoli, Patrimonio dell'Umanità.



Anche in compagnia... di un amico.

Gran numero di viandanti e pellegrini, nell'incanto dei paesaggi italiani: questa è oggi la Via Francigena.

FRANCIGENA DELLE ALPI: TREKKING DA SOGNO

I chilometri di Francigena che attraversano le Alpi regalano un'esperienza indimenticabile. Questo tratto di Cammino è lungo circa 400 km: inizia in Francia, attraversa la Svizzera e ridiscende la Val d'Aosta fino alle colline di Ivrea. Ecco la descrizione dell'itinerario completo, passo dopo passo.

I pellegrini provenienti dall'Inghilterra che percorrevano la Francigena per arrivare a Roma, avevano lasciato alle spalle le scogliere di Dover e lo stretto della Manica. «Rivedrai il mare dopo oltre un mese di Cammino. E quel mare sarà il Mediterraneo», si ripetevano. La Via sarebbe stata davvero lunga e non priva di difficoltà, perché prima dell'agognato mare li attendevano... le montagne. Non montagne qualsiasi, bensì le maestose Alpi.

Oggi è possibile ripercorrere comodamente quei sentieri di montagna che, nel Medioevo, sono costati chissà quante fatiche. Ci si immerge così in uno degli ambienti più affascinanti che la natura possa regalare, tra boschi, laghi, alpeggi. In un silenzio irreale con paesaggi mozzafiato.

Il tratto alpino della Francigena inizia in Francia, dal sentiero segnalato come GR145® dalla Fédération Française de la Randonnée Pédestre (i GR® sono i sentieri escursionistici di lunga distanza, per i quali sono garantite sicurezza e qualità di percorso).

Si parte da Besançon, che Sigerico ricorda come Bysiceon, e il cammino si dipana seguendo sette colli... quasi un'anticipazione della meta finale: Roma. Ci si inoltra, così, nel paesaggio alpestre che prelude alle valli della Svizzera e ai passi alpini.

Incontri speciali lungo i sentieri delle Alpi Svizzere.

IL CAMMINO ALPINO IN FRANCIA E SVIZZERA

Il tratto alpino francese è lungo circa 100 km. Da Besançon, città che ha dato i natali a Victor Hugo e ai fratelli Lumière, si raggiunge Mammirolle Foucherans. Da qui si passa a Ornans (la "piccola Venezia verde"), incastonata nelle cavità rocciose della valle, e si prosegue alla volta di Mouthier e delle gole de Noailles; poi per Ouhans, Usiers Goux, Vuillecin e Pontarlier.

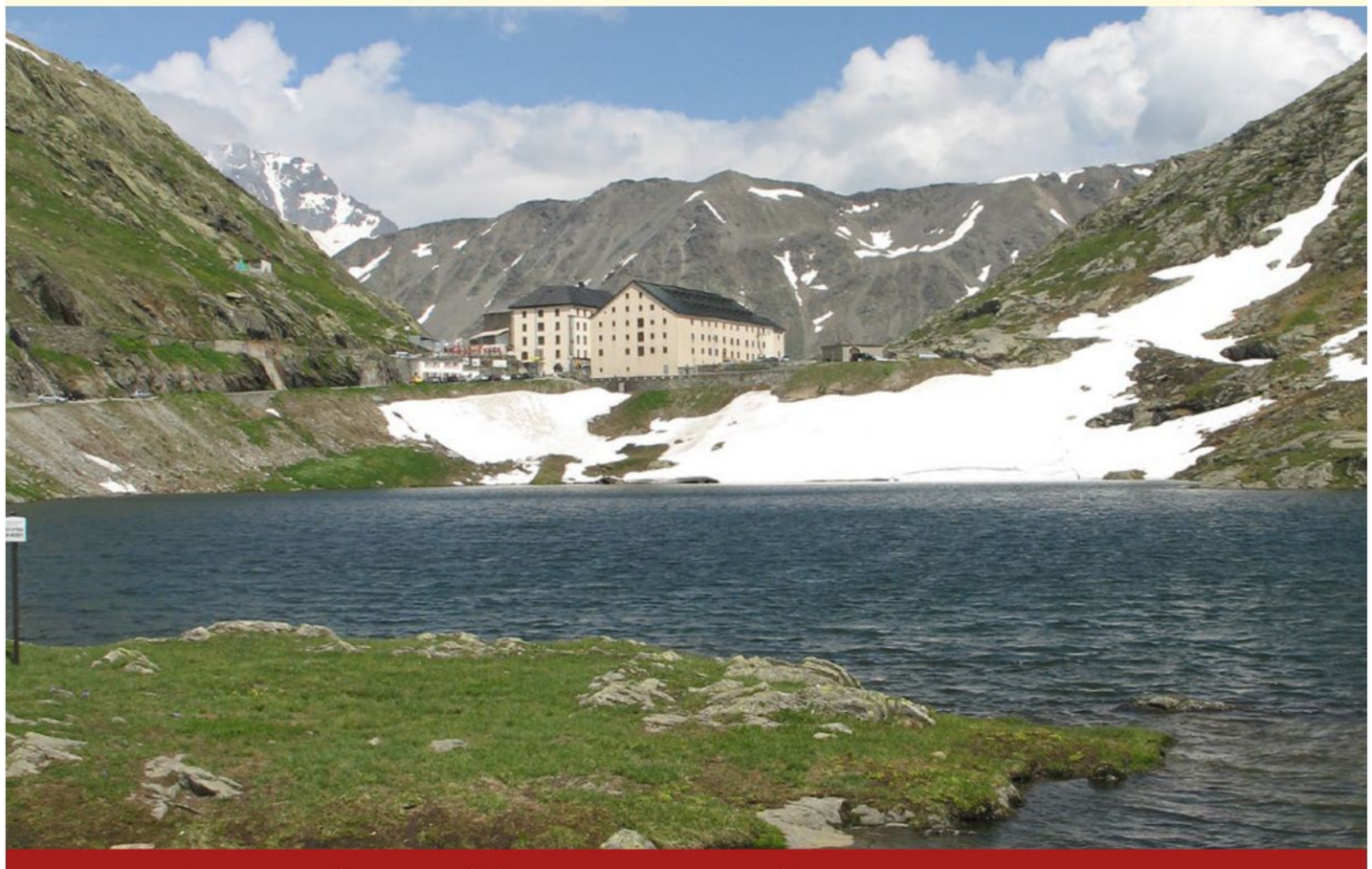
La salita prosegue attraverso le montagne del Jura. Per alcuni chilometri, la Via Francigena segue la stessa direzione della "Route de l'absinthe", la "Via dell'assenzio". È poi la volta del Castello di Joux, di Fort Larmont e dei paesaggi selvaggi del Haut-Doubs.

Si entra in Svizzera attraverso il confine a Grand'Borne e a Santa Croce, passando per L'Auberson, capitale del carillon. In territorio elvetico, il percorso ricalca quello già utilizzato dai romani nei loro spostamenti verso il nord del continente, oggi itinerario escursionistico segnato come "Route 70" e individuato come tracciato ufficiale della via Francigena.

Lungo circa 220 km, è da suddividere in almeno 10 tappe. Da Sainte-Croix a Vuiteboeuf, l'itinerario costeggia i tratti solcati dalle ruote dei carri che trasportano latte. Quindi il Cammino prende la direzione di Romainmôtier passando

L'Ospizio del Gran San Bernardo

Si tratta di un luogo unico, la cui ospitalità è diventata leggendaria. L'Ospizio del Passo del Gran San Bernardo fu voluto e costruito da San Bernardo di Mentone (arcidiacono di Aosta) ed è gestito dai canonici agostiniani. Nacque per porre un freno alle continue angherie e ruberie che subivano i pellegrini in cammino per (e da) Roma. Sorge in prossimità del passo (2.473 metri di altitudine), più in alto rispetto all'antico monastero di Bourg-Saint-Pierre, completamente distrutto intorno al 840 da un'incursione saracena. L'Ospizio è diventato famoso anche per gli omonimi grandi cani. Allevati inizialmente per il trasporto di carichi, divennero presto formidabili soccorritori di pellegrini vittime delle valanghe o delle tormente di neve. Secondo la leggenda, Barry, il celebre capostipite, avrebbe salvato più di 40 persone.



Lo storico Ospizio sul passo del Gran San Bernardo.

Guide utili

È uscita a marzo 2020 la prima guida ufficiale del percorso nel tratto anglo-franco-elvetico per un totale di 1.200 km. La guida, pubblicata dall'editore Favre di Losanna, è scritta da Julien Moulin. Per il tratto italiano consigliamo, invece, *La Via Francigena in Valle d'Aosta e Piemonte* di Riccardo Labini per Terre di Mezzo.

per Bretonnières con la sua pittoresca chiesa romana. Immerso nel cuore della Valle di Nozon, ecco il borgo monastico di Romainmôtier, considerato uno dei più bei villaggi della Svizzera. La Via Francigena, qui incrocia il sentiero degli Ugonotti.
Dopo il castello di La Sarraz e Cossonay, si giunge a Losanna con la sua cattedrale dedicata alla Vergine che costituisce un'importante meta di pellegrinaggio e da cui si partiva anche alla volta di Santiago de Compostela.
Si prosegue lungo il lago del Lemano e, in parte, attraverso i terrazzamenti dei vigneti del "Lavaux", regione Patrimonio Mondiale dell'UNESCO per la produzione di vini di qualità.
Attraversata Montreux, si arriva a Villeneuve. Lasciato il lago, il percorso prosegue pianeggiante fino alle porte di Aigle. Da qui, si sale superando Yvorne e un punto panoramico sulla Valle del Rodano.
Proseguendo in costa, tra vigne e boschi, si arriva a Ollon. Superata Antagnes, si segue per un breve tratto la Gryonne fino a giungere al Rodano, a Massongex e a St. Maurice, fin dal Medioevo storica sosta per i pellegrini diretti a Roma.
Raggiunta Vérolliez, dove una cappella ricorda il martirio di San Maurizio e dei suoi compagni, la salita prosegue nella valle del Rodano fino a imbattersi nella cascata di Pissevache e nella gola del Trient.
Inizia così la "scalata" verso il Colle del Gran San Bernardo. Da Martigny, un sentiero a tratti scosceso conduce attraverso la strettoia di Les Trappistes, fino a Sembrancher, villaggio dal carattere medievale. Da qui, la strada segue la via di Napoleone. A Orsières si può ammirare la chiesa e il campanile con la "messa di San Gregorio".
Come ricorda il sito web delle Vie Francigene, «le ultime tappe svizzere sono memorabili, e non solo per la salita a tratti erta. Raggiungere il Colle, il punto più alto dell'itinerario, l'aria fine dei 2.000 metri e, poi, il maestoso Ospizio al Passo, fondato intorno al 1100 da Bernardo d'Aosta. Il grande viaggio è giunto a un punto nodale, una svolta, uno spartiacque. Dal versante italiano, i fiumi - e le strade - ora puntano al Mediterraneo».

LA FRANCIGENA DELLE ALPI IN ITALIA

Nel nostro Paese, il tratto alpino di Francigena è lungo un centinaio di chilometri in tutto.
Lasciato alle spalle il museo dell'Ospizio del Gran San Bernardo e l'attiguo, celebre canile, si arriva al confine. Una mulattiera panoramica scende gradualmente verso valle, seguendo il segnavia 103. Si attraversano i borghi di Saint Rhemy en Bosses, Saint Leonard, Saint Oyen, Etroubles, Echevennoz. Per arrivare ad Aosta, si percorrono suggestivi tratti di sentiero che costeggiano i "rus", antichi capolavori di ingegneria idraulica: piccoli canali artificiali che convogliano l'acqua dai

Lo splendido spettacolo dell'intera valle di Aosta si apre davanti agli occhi di chi percorre la Via Francigena.

Ivrea: capitale del Regnum italicum

Collocata ai margini delle valli alpine, sorge su bassi rilievi di roccia ed è circondata dalle colline dell'anfiteatro morenico della Serra. Ivrea, l'antica città romana di Eporedia, si trova così "sospesa" tra le Prealpi, l'imboccatura della Valle d'Aosta e le rive della Dora Baltea. La zona ha una notevole rilevanza geologica. In epoca romana, Eporedia era soprattutto un importante centro di scambi e servizi. Il suo nome derivava da epo (cavallo) e reda (carro), probabilmente perché i suoi abitanti erano abili domatori di cavalli. Fin dal IV secolo fu sede episcopale e, durante il regno di Arduino, Ivrea divenne addirittura capitale del Regno d'Italia (1002).

torrenti verso i campi coltivati.
Aosta accoglie il viandante ancora racchiusa tra le mura della città romana. Il viandante scopre il teatro e le torri di Roma antica, passando, come i pellegrini medievali, sotto la Porta Pretoria e accanto all'arco di Augusto (costruito nel 25 a.C.).
La discesa della Valle d'Aosta è un percorso che si svolge quasi per intero sulla sinistra orografica del fiume Dora. Le attrattive più importanti sono i castelli di Quart, Nus, Cly e Fenis.
Superata Chatillon, tra salite e discese, si raggiunge il castello di Saint Germain. Si percorre un tratto dell'antica strada delle Gallie, quindi si supera Verrès e si raggiunge Issogne con il suo straordinario castello.
È poi la volta di Arnad (forse la maggiore attrattiva Francigena del percorso valdostano), si attraversano due antichi ponti a Echallod e a Bard, per fare ingresso a Donnas.
Seguendo la Strada romana delle Gallie, si raggiunge il ponte romano di Pont Saint Martin. Una volta entrati in Piemonte, i rilievi si addolciscono, le pendenze e i dislivelli del percorso diventano meno impegnativi e, di fatto, la Via Francigena delle Alpi si conclude. Punto di arrivo è il centro storico di Ivrea, la romana Eporedia.

Le antiche mura e le rovine romane di Aosta.

Pugnetti parla al Consiglio d'Europa.

La testimonianza: ALBERTO PUGNETTI

VI PRESENTO "RADIO FRANCIGENA"

Un'idea unica e innovativa: raccontare i cammini attraverso la voce di chi li percorre, spiegare la bellezza dei luoghi, narrarne le storie... tutto questo con tanta passione per un modo nuovo e diverso di concepire il turismo.

Alberto Pugnetti ha una lunghissima e importante carriera in radio e in discografia (ha lavorato, tra l'altro, alla direzione artistica di EMI e di CBS Sony). Come produttore musicale indipendente, ha poi lavorato con alcuni tra i più noti artisti della musica italiana. Nel 2015 fonda "Radio Francigena". Forse potrà sembrare strano, ma Alberto non è un camminatore e non ha mai potuto percorrere a piedi la Via Francigena ("un problema di ginocchia malandate per vecchi traumi sportivi non mi permette di camminare per più di 4 km senza dolori"). Diversi itinerari, in compenso, ha potuto "ispezionarli" in bici.

Cosa ti ha fatto appassionare al mondo della Francigena?

Sono innamorato dell'Italia e delle meraviglie che, quotidianamente, racconta al mondo. Un giorno, soffermandomi su un bellissimo sito con incantevoli foto e con descrizioni di paesi scritte da autori bravissimi, ho sentito come una mancanza: il suono, le voci, i colori della realtà... in poche parole, la narrazione sonora di tutto quello che stavo vedendo.

Nasce così il progetto di "Radio Francigena"...

Nasce da quell'intuizione, dalla necessità e dalla voglia di unire i tanti puntini staccati tra loro - i tanti Comuni lungo la Via Francigena - che, assieme alla mia compagna, Fiorella Pierobon, abbiamo visitato quando le fu chiesto di esporre le proprie opere pittoriche dedicate al mondo dei pellegrini medioevali lungo, appunto, la Via Francigena. Nasceva così l'idea di provare a fare rete fra tutti questi "campanili" che, con difficoltà, ancora oggi si parlano tra loro. Incontrammo allora il presidente dell'Associazione europea delle Vie Francigene, Massimo Tedeschi che diede il patrocinio alla mostra e mi invitò a una riunione dell'Associazione per esporre il progetto della radio. Passarono tre anni prima che trovassimo la forza e le persone adatte per aprire la web radio che, ufficialmente, partì con le sue trasmissioni nel giugno del 2015.

Dare voce a pellegrini, camminatori, volontari, appassionati della mobilità

Alberto Pugnetti, a sinistra, mentre intervista lo scrittore Erri De Luca.

Un collaboratore di radio Francigena "ispeziona" il cammino.

Fiorella Pierobon ai microfoni di RF.

dolce, cosa significa in concreto?
Nonostante il nome "Radio Francigena", non ci occupiamo solamente di questa Via ma di ogni esperienza collegata appunto alla mobilità dolce e al movimento lento in tutto il mondo.
Questo significa ricevere il racconto quotidiano dagli itinerari di camminatori, pellegrini - io preferisco la parola "viandanti" - oppure cicloturisti o gente a cavallo o in kayak... Ogni giorno, soprattutto nei periodi più idonei per l'attività all'aria aperta, abbiamo 5 finestre quotidiane di mezz'ora l'una a disposizione dei vari viaggiatori. Da ogni luogo del pianeta che stanno visitando e camminando o pedalando, i viandanti ci mandano, via WhatsApp, i loro *reportages* relativi a quanto hanno fatto, visto, conosciuto, incontrato nella loro giornata. È una fotografia aggiornata dei percorsi e del mondo, Italia in primis. Ad occhio, saranno almeno 300 le persone che hanno avuto la voglia di raccontarci i loro percorsi.
Avete un palinsesto completo, capace di coprire 24 ore al giorno. Ci parli della programmazione e dei conduttori?
Innanzitutto, va specificato che Radio Francigena, dalla sua nascita a oggi, non ha mai percepito da alcuna istituzione o associazione o gruppo di privati alcuna sovvenzione, finanziamento o aiuto economico. Tutto quello che ci ha permesso di andare avanti per 5 anni è frutto dell'impegno economico messo a disposizione dei tre soci fondatori: Fiorella Pierobon, Alberto Rossetti e il sottoscritto. A ciò, va aggiunto l'insostituibile e altrettanto fondamentale aiuto datoci dai vari collaboratori che nel tempo si sono alternati ai microfoni.
Radio Francigena ci piace pensarla come radio di servizio... accanto al racconto degli itinerari e delle esperienze a essi collegate, c'è tutto quanto debba essere parte di questa narrazione: oltre a una robusta parte musicale, l'arte e la storia dell'arte, il benessere fisico e mentale, la descrizione dei territori con i suoi attrattori (enogastronomia, storia, monumenti...). Inoltre, la radio è aperta al contributo di varie associazioni: dall'Associazione Italia Medievale a diverse associazioni di camminatori, fino alla Rete nazionale delle donne in cammino.
Il contributo di tutti è fondamenta-

Giovanni, del trio "Aldo, Giovanni e Giacomo", ha raccontato anche lui in radio la sua esperienza lungo la Via Postumia (anche se in bici e non a piedi).

Il logo della radio.

le. Io dico sempre: "la radio è vostra, usatela". Nel corso degli anni, si sono alternati ai nostri microfoni alcune tra le voci più note del mondo radiofonico: Gianni De Berardinis (Radio Montecarlo, 101 e altre), Stefano Bonagura (Rai stereonotte), Massimo Villa (Popoff, Per voi giovani, Rai) e, ovviamente, Fiorella Pierobon (che viene da Canale5 e da 8 anni di Radio Italia). Accanto a loro, voci di persone alle prime armi con la radio: Serena Trotti, Elena Percivaldi, Tiziano Fratus, poi, ancora: Giovanni de Liguori, Victorio Pezzolla, Danilo Angelelli.
Soprattutto, ci inorgoglisce segnalare il fatto che, da 5 anni, abbiamo stretto anche una collaborazione con una scuola milanese che forma nuovi conduttori radiofonici: ci piace pensare di essere stati in qualche modo d'aiuto per tanti giovani, nella formazione e nell'indirizzo verso il mondo del lavoro. Dal 2016, per tre anni, abbiamo poi gestito un programma di Radio Popolare: si chiamava "Sulla Via" che era gestito da me, Fiorella Pierobon e Alberto Rossetti, e aveva un grande seguito d'ascolto.

Dall'esperienza dei vostri ascoltatori, come si presenta l'offerta di sentieri italiani, Via Francigena in primis?

Sicuramente, nel corso degli anni, moltissimo è stato fatto per migliorare l'esperienza dei percorsi a piedi o in bicicletta lungo gli itinerari culturali in Italia. Tanto è stato fatto anche nella segnalazione dei percorsi e dal punto di vista dell'accoglienza.
Complessivamente, l'Italia ha una offerta turistica unica al mondo che attira (e attirerà sempre più in futuro) l'attenzione degli stranieri. Comunque sono sempre più anche gli italiani che scelgono la mobilità dolce per le loro vacanze. Il numero degli appassionati è, infatti, in costante aumento; così come è in aumento l'offerta di nuovi percorsi e la riscoperta di antichi cammini, sempre a contatto con la natura, la storia e la tradizione.

Quali dovrebbero essere i principali interventi da eseguire per migliorare l'approccio alla rete sentieristica nazionale?

Bisognerebbe avere un'unica gestione di tutto il mondo dei cammini e della sentieristica. Una *governance* è fondamentale. Si eviterebbero in questo modo i continui sprechi di denaro pubblico o privato che vengono com-

A sinistra Don Aniello Manganiello, il parroco di Scampia che ha fatto, e raccontato alla radio, il Cammino dell'Arcangelo tra Campania e Puglia.

Segnavia sulla Via Francigena nella foto di un collaboratore della radio: Andrea Vismara.

piuti. Spesso ci è capitato di vedere lavori di miglioria del tracciato fatti e rifatti anche 5 volte nel corso dello stesso anno da parte di differenti organizzazioni, spesso anche da volontari non retribuiti. Capisco la passione, capisco la necessità di investire quei pochi soldi recuperati magari con un bando regionale, ma vedere buttare via tempo, risorse economiche e impegno fa veramente male. Ci dovrebbe essere una cabina di regia nazionale: è urgente e fondamentale.

Al di là di numeri e dei dati d'ascolto che riscontri avete del vostro lavoro come radio specializzata?

I numeri di una web-radio, in particolare di una web-radio come la nostra, molto settoriale e quasi di nicchia, non possono per ora essere paragonati a quelli di una qualsiasi radio che trasmette in FM. Per ascoltarci c'è bisogno di una connessione web, sia essa via telefono o computer. Quando le radio FM saranno dismesse (accadrà a breve) saremo tutti concorrenti sul web e, allora, potremo capire le reali potenzialità. La cosa che però contraddistingue una web-radio - e la nostra in particolare - è che l'ascolto dei programmi avviene maggiormente tramite podcast. La gente può quindi ascoltare il programma che predilige, liberamente, nel momento in cui vuole farlo.

A oggi, sono più di 850.000 le persone che sono entrate nel nostro sito ad ascoltare i programmi. Moltissime provengono dall'Italia ma un buon 20% sono ascoltatori dall'estero: Europa, Nord America (Usa e Canada) e Sud America (Brasile e Argentina). Curioso anche il dato africano, con un migliaio di ascoltatori sparsi nel continente, e quello asiatico dove, inspiegabilmente, registriamo più di 7.000 ascoltatori dal Giappone. Gli ascoltatori sono persone reali che, poi, vengono in Italia per percorrere un cammino. Lo sappiamo perché alcuni vanno poi direttamente in specifici B&B oppure in piccoli e introvabili alberghi e, di fronte alla curiosità dei gestori delle strutture, rispondono: vi abbiamo conosciuto ascoltando Radio Francigena… Che piacere!

Quali sono i primi tre aggettivi che ti vengono in mente pensando alla vostra radio?

Appassionata, solidale, bella… Appassionata, perché senza la passione non esisterebbe. Solidale, perché cerchiamo di portare a conoscenza di tutti, anche sui cammini, l'esistenza della solidarietà: molta gente aiuta i viandanti, con ogni mezzo. Bella, perché crediamo di fare una bella radio, che racconta la tanta bellezza che incontriamo… Ovunque essa si trovi.

DA ROMA A GERUSALEMME A PIEDI... SI PUÒ FARE

Fra i tre grandi pellegrinaggi della cristianità (Santiago, Roma, Gerusalemme), quello verso la Terra Santa è, oggi, il meno frequentato perché lungo, non segnato e pericoloso. C'è però chi lo ha fatto, dividendolo in quattro tappe: da Roma lungo la Micaelica, poi Egnatia, Anatolica e Via delle Rose.

Nel Medioevo, Roma non era solo una meta per i pellegrinaggi. A sua volta, era punto di partenza per giungere, dopo lungo Cammino, fino alla Terra Santa e al più significativo e sacro luogo per un cristiano: il Santo Sepolcro a Gerusalemme.
Oggi, sicuramente, ripercorrere l'antico itinerario via terra è complesso. La strada è molto lunga e non sempre facile da individuare; non esistono guide; sono diversi gli ostacoli ambientali e, infine, anche la situazione socio-politica di alcune delle zone attraversate è estremamente delicata.
Ciò nonostante, il cammino da Roma a Gerusalemme è ancora in buona parte percorribile a piedi, con molta buona volontà, coraggio e Fede. Come hanno fatto Mario, Rinaldo e Anacleto. Tre pellegrini che hanno compiuto l'intero Cammino in quattro anni (tra il 2007 e il 2010). Il loro diario si trova sul sito pellegrinando.it.
La loro, è una straordinaria testimonianza: «Il nostro non è stato un trekking ma un lungo pellegrinaggio religioso. Camminare avendo come meta un luogo santo con la speranza di arrivare un giorno, conclusa l'ultima tua tappa, a bussare alla Porta che introduce nel Luogo Santissimo, la casa di Dio, termine vero del pellegrinaggio terreno. Disarmati, zaino in spalla, abbiamo camminato nella storia di quegli enormi spazi. Nei resti di ieri abbiamo incontrato le genti di oggi, inaspettatamente ospitali e cordiali. Ogni popolo con le proprie caratteristiche e ogni persona con lo sguardo incuriosito e interrogativo: "ma davvero fino a Gerusalemme? Davvero tutto a piedi?". Certamente, a piedi, pellegrini fino in fondo, come Abramo che parte da Ur affidandosi solo a Colui che l'aveva chiamato; come Mosè che dall'Egitto guida il Popolo di Israele verso la Terra Promessa; come Esdra e Neemia che dall'esilio di Babilonia riportano in Patria gli Israeliti... come Gesù, deciso a vivere la sua Pasqua di Morte e Risurrezione».

Gerusalemme, la meta tanto ambita, per secoli, da milioni di cristiani.

Un tratto di pavimentazione originale dell'antica via romana che collegava Roma al Gargano.

VIA MICAELICA

Chiamata anche Via dell'Angelo (perché accompagnava i pellegrini alla volta di Monte Sant'Angelo) oppure Francigena del Sud, segue l'itinerario delle vie romane: la Latina (detta Casilina), l'Appia e l'Appia Traiana. Prosegue, poi, per i porti di Otranto, Brindisi, Bari o Siponto.

Per arrivare a Gerusalemme, i pellegrini in partenza da Roma dovevano innanzitutto raggiungere i porti dell'Adriatico: Bari, Otranto, Siponto... Per farlo, camminavano lungo un itinerario principale (con alcune varianti): la Via Micaelica.
Il percorso è stato raccontato da Nikulas di Munkathvera (abate islandese del monastero di Thingor che, tra il 1151 ed il 1154, si recò in pellegrinaggio prima a Roma e poi a Gerusalemme).
La sua lunghezza è di circa 450 chilometri. La quota massima raggiunta non supera 1.100 metri e il percorso si sviluppa sovente oltre gli 800 metri ma i saliscendi sono in genere dolci.
L'itinerario odierno non è ancora definito in modo univoco. Non sempre vi è la segnaletica orizzontale e verticale.

Lungo la Micaelica, le possibilità di alloggio sono varie e comprendono quelle offerte dagli istituti religiosi, come di strutture turistiche. Il numero di tappe in cui suddividere questo cammino è chiaramente soggettivo: ognuno ha la propria "gamba", i propri tempi, le proprie esigenze.
Una proposta è quella di compiere 15 tappe della lunghezza media di 30 km ciascuna. Da Roma fino ad Albano Laziale (28 km), quindi ad Artena (31 km), Anagni (27 km), Alatri (29 km), Isola del Liri (26 km), Atina (30 km), Colli a Volturno (42 km), Santuario dell'Addolorata di Pastena (35 km), Vinchiaturo (30 km), Jelsi (26 km), San Marco La Catola (23 km), San Severo (45 km), San Giovanni Rotondo (34 km), Monte Sant'Angelo (26 km), Siponto (22 km).

Uno scorcio di Monte Sant'Angelo.

Lungo la Via, un susseguirsi di colline conduce verso l'altopiano nei pressi del villaggio di Kella (Grecia).

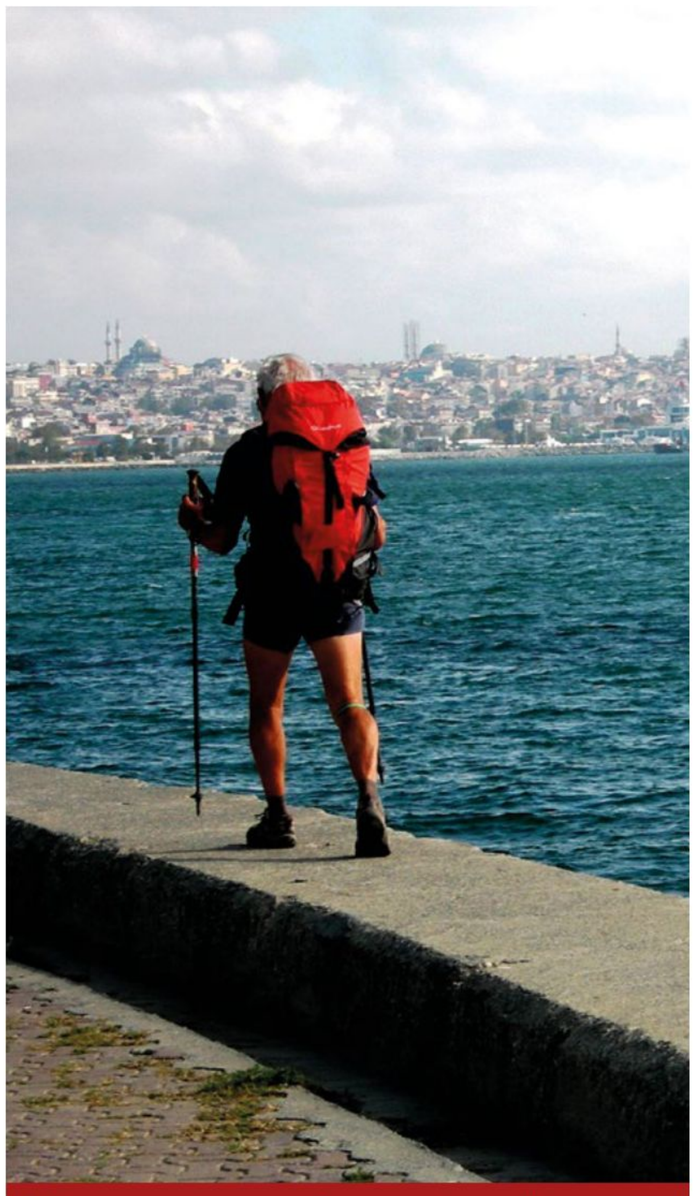
VIA EGNATIA

Il genio, la praticità e il pragmatismo degli antichi romani si ritrovano ancora lungo questa antica Via progettata per unire direttamente l'Occidente all'Oriente. Per secoli, su questa rotta si sono incamminati i pellegrini che, da Roma, si recavano a Gerusalemme passando anche da Costantinopoli.

Al centro di alcuni recenti progetti di riscoperta e valorizzazione, la Via Egnatia rappresenta il proseguimento ideale dei cammini che i pellegrini facevano, e possono fare ancora oggi, verso la Terra Santa.
Come abbiamo visto, infatti, chi si metteva in cammino da Roma, preferiva spesso continuare il pellegrinaggio verso Sud-Est, magari alla volta del santuario di Monte Sant'Angelo. Da qui poteva imbarcarsi presso uno dei porti che, dalle attuali terre di Puglia, conducevano attraverso l'Adriatico fino ai Balcani.
La "rotta del mare" quella meridionale, che divenne necessaria dopo la caduta di Costantinopoli, era considerata più pericolosa (il mare, ai tempi, faceva paura). Il viaggio in Adriatico era più breve e i marinai pugliesi facevano quasi la spola. I pellegrini sbarcavano, così, nel porto di Durazzo e, qui, si rimettevano in cammino seguendo un'antica via romana: la Egnatia.
Si trattava di una lunga strada progettata e realizzata con l'insuperabile pragmatismo e la grande praticità degli antichi romani: un taglio netto, dritto, perfettamente tracciato lungo una direttrice Est-Ovest con lo scopo di collegare, facilmente, il mare Adriatico con Costantinopoli, capitale dell'Impero romano d'Oriente (l'attuale Istanbul, in Turchia).
Non è certamente un caso che centinaia e centinaia di anni dopo, il nome sia stato adottato anche dall'Egnatia Odos, autostrada di recente costruzione che, partendo dal nord della Grecia segue parzialmente il percorso dell'antica via.
Bisogna dunque camminare per circa

Una via, un'intuizione

I Romani avevano immaginato una prosecuzione oltre il mare Adriatico, fino ad Apollonia, della via Appia. Nacque così, tra il 146 e il 120 a.C. la Via Egnatia. Quando, nel 1939, l'Italia annesse militarmente l'Albania per poi attaccare la Grecia, l'idea di Mussolini era proprio quella di "riaprire" la Via Egnatia verso Oriente. Una "intuizione" non dissimile da quella avuta dall'Unione Europea con il progetto del "Corridoio paneuropeo VIII", uno dei dieci ideati per favorire il trasporto di persone e merci tra Occidente e Oriente. Partendo dai porti mediterranei di Bari e Brindisi, il Corridoio arriva ai porti di Burgas e Varna sul Mar Nero, attraversando Skopjie, capitale della Macedonia, e Sofia, capitale della Bulgaria.

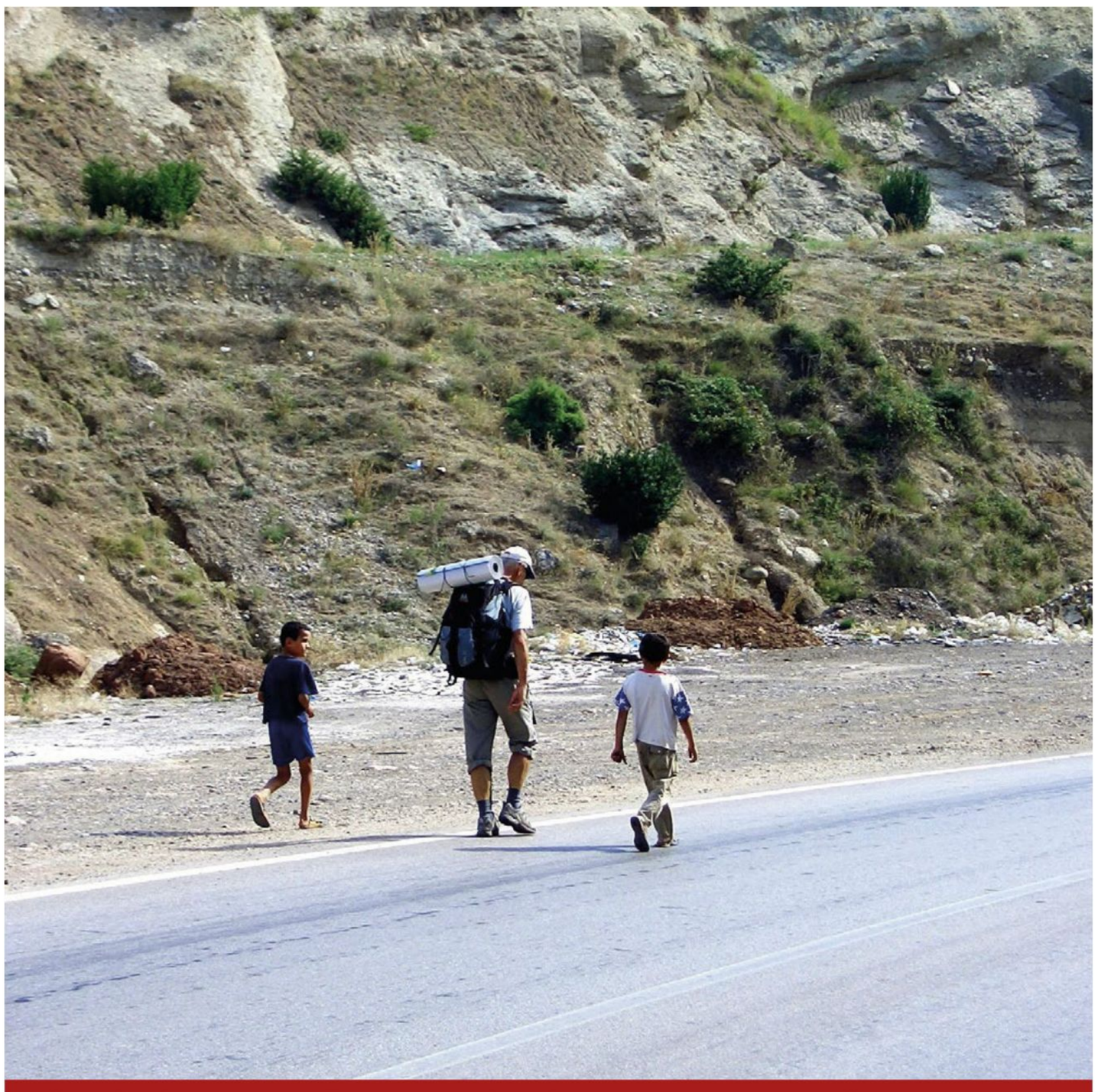


Ultimi passi verso Costantinopoli.

1.100 km, attraversando: Albania, Macedonia, Grecia e Turchia per ritrovare tracce di questa antica rotta e proseguire il nostro incredibile Cammino per Gerusalemme.

NEL CUORE DELLA CIVILTÀ

Uno sguardo veloce sulla Via Egnatia racconta di tracce vive e sorprendenti di civiltà millenarie: il camminatore passerà per Pequin, città famosa - oggi - per la sua moschea ottomana, il castello e la torre dell'orologio; per Elbasan, con l'antico quartiere del castello. Si costeggia, poi, il lago di Ohrid, con i suoi monasteri e le chiese bizantine; fino a Bitola e ai resti di Heraclea: le terme romane, anfiteatri e mosaici.
Si entra in Grecia da Florina ed Edessa, fermandosi a Pella (antica capitale di Filippo e Alessandro il Macedone), proseguendo fino a Salonicco. Il tratto in Turchia passa per Edirne (Adrianopoli) fino al Bosforo e ad Istanbul.
L'Egnatia, come si può immaginare, non è ancora una via segnata, né sempre indicata nella cartografia. Chi l'ha percorsa, però - come Mario, Rinaldo e Anacleto - assicura che basti un po' di buon senso e di esperienza per superare le difficoltà legate all'approssimazione cartografica. Lungo il Cammino si trova alloggio senza grossi problemi. Una proposta è quella di dividere la Via in una quarantina di tappe.
In Albania: da Durazzo a Kavaje (23 km), quindi Peqin (26 km), Elbasan (36 km), Dragostuni (31 km), Qafe Thane (32 km). In Macedonia: da Qafe Thane a Ohrid (34 km), poi Resen (36 km) e Bitola (34 km).
In Grecia: fino a Florina (33 km), poi Vevi (32 km), Arnissa (28 km), Skydra (37 km), Giannitsa (27 km), Aghios Ahanassios (33 km), Thessaloniki (20 km), Lagadikia (33 km), Stavros (42 km), Touzla (34 km), Eleftheroupoli (38 km), Nea Karvali (26 km), Toxotes (31 km), Amaxades (31 km), Komotin (33 km), Sapes (28 km), Alexandroupoli (38 km), Feres (27 km).
Infine, in Turchia: fino a Ipsala (23 km), poi Kesan (23 km), Malkara (26 km), Yenice (21 km), Tekirdag (38 km), Marmaraereglisi (39 km), Silivri (32 km), Buyukçekmece (32 km), Yesilkoy (25 km), Instanbul (18 km).



Nella valle di Vulcan, in Albania, alcuni bambini accompagnano i pellegrini.

Al centro del gruppo dei tre pellegrini italiani, c'è Padre Domenico, cappuccino e parroco della chiesa latina di Antiochia.

VIA ANATOLICA

Lasciata l'Europa, attraversiamo ora l'altopiano anatolico: un lungo viaggio che inizia a Istanbul e termina circa 1.000 chilometri più a Sud-Est, ad Antiochia, meta ricca di storia e di significati profondi per i pellegrini che vanno a Gerusalemme, poiché fu una delle "culle" della Cristianità.

È Antiochia il sogno, la meta della Via Anatolica. Chi proveniva dal cuore pulsante della cristianità "nuova", Roma, dopo aver camminato per un lungo tratto d'Italia centro-meridionale, attraversato il mare Adriatico, percorso più di mille chilometri nella culla della civiltà ellenica, passata anche la bizantina Costantinopoli... si proiettava, a quel punto, verso la Terra Santa, sulle orme degli apostoli e di san Paolo. La strada per arrivarci, però, era ancora lunga, anzi, lunghissima.

L'attuale Via Anatolica ricalca quella che, con buona probabilità, era proprio la tratta percorsa a piedi anche dai pellegrini, prima, e dai Crociati, poi. Strade che, fin dai tempi di Alessandro Magno, avevano garantito il transito degli eserciti ma anche i commerci tra Oriente e Occidente.

Sul sito pellegrinando.it è riportata l'esperienza dei nostri tre pellegrini che hanno ripercorso questa via ricercando sentieri ormai perduti. Con questa loro impresa hanno contribuito a salvare e riproporre l'antico cammino.

«Antiochia ci è parsa la destinazione ottimale di questo tratto di cammino. - scrivono nel loro diario - La Chiesa di San Pietro, che ancora oggi rende concreta la presenza di San Pietro e di San Paolo con i primi cristiani riuniti per l'Eucarestia, ma anche con le prime dispute che hanno visto la contrapposizione addirittura tra i due Santi, ha sicuramente costituito un magnifico punto di arrivo».

LA GRANDE TRAVERSATA PASSO DOPO PASSO

Circa 1.100 km di lunghezza, il 95% dell'itinerario lungo strade asfaltate, alloggi reperibili solitamente senza problemi direttamente nelle città di tappa (in albergo o in ospitalità presso privati). Itinerario lungo e non privo di alcune insidie. «L'asfalto, specie nella zona dell'altopiano e nelle aree più interne, è costituito da pietrisco da 2 a 5 centimetri, molto spigoloso, che lo rende simile a una graticola. Pur essendo sicuramente ideale per la stabilità dei mezzi di trasporto, specie con pioggia e gelo, per chi cammina è veramente scomodo e addirittura un tormento in caso di vesciche».
Anche se può sembrare un elemento inconsueto, bisogna prestare attenzione anche ai grossi cani da Pastore dell'Anatolia. Generalmente sono disciplinati, altrimenti si impara a capire l'importanza che aveva il bardone (il lungo bastone) per i pellegrini.
La proposta di itinerario, affinata a posteriori sulla base delle difficoltà incontrate, suggerisce di dividere la traversata della Turchia in 35 tappe di circa 30 km ciascuna. Si parte da Istanbul per Tuzla (27 km), quindi: Hereke (36 km), Kocaely (26 km), Adapazari (37 km), Kuzuluk (34 km), Taşkesti (40 km), Mudurnu (27 km), Nallihan (41 km), Çayirhan (35 km), Beypazari (24 km), Ayaş (41 km), Sincan (30 km), Ankara (27 km), Gölbaşi (20 km), Ahiboz (24 km), Motel Soforler (40 km), Sanal Park (46 km), Şereflikoçhisar (19 km), Altinkaya (43 km), Aksary (35 km), Taşpinar (25 km), Zengen (45 km), Ulukişla (38 km), Çiftehan (27 km), Tekir (30 km), Dortler (40 km), Tarsus (32 km), Adana (40 km), Ceyan (48 km), Aşağiburnaz (31 km), Payas (28 km), Iskenderun (22 km), Mirisan Otel (33 km). Infne, 31 km per Antiochia.

Nicchie per l'allevamento dei piccioni.

Gli ultimi chilometri si percorrono a lato di un'interminabile e noiosa strada asfaltata.

L'incidente di Antiochia

Ad Antiochia non sono molti i resti archeologici visibili relativi al periodo ellenistico, a quello romano e a quello bizantino: una serie impressionante di terremoti e alluvioni ha fatto, via via, sprofondare le tracce di un ricco passato. Una testimonianza antica, però, si tramanda e sopravvive oltre le pietre e le costruzioni: la storia dello scontro avvenuto tra san Paolo e san Pietro, agli albori del cristianesimo. Il cosiddetto "Incidente di Antiochia" è riportato nella lettera ai Galati (scritta da Paolo tra il 54 e il 57 d.C.) e avvenne per motivi sia dottrinali che caratteriali. Nella regione, infatti, era forte la presenza di un gruppo di cristiani "giudaizzanti", un'insidia evidente, al limite dell'eresia, perché non avevano abbandonato l'osservanza della Torah e relegavano la parola di Cristo all'interno della legge giudaica. Paolo e la sua Chiesa si opponevano a loro con fermezza, Pietro, invece, manifestava un atteggiamento che oggi definiremmo "più inclusivo".

Le pareti a strapiombo del Wadi Qelt e le tondeggianti cime del deserto di Giuda.

VIA DELLE ROSE

L'ultimo tratto di Cammino per completare il pellegrinaggio da Roma a Gerusalemme è come sospeso nel tempo... perché attraversa la Siria, un tempo "terra di fratellanza" e, oggi, invece, devastata dalla guerra. Amaro destino di tutta questa regione ricca di bellezza ma tormentata.

TUTTA LA SIRIA STORICA

La via percorsa e raccontata dai tre pellegrini prevede 835 chilometri tra Siria, Giordania e Israele.
Non ci sono particolari problemi con gli alloggi, a patto di considerare uno standard molto diverso rispetto a quello a cui siamo abituati. Da un punto

Una parte dell'ultime tappa del viaggio di Mario, Rinaldo e Anacleto è oggi, purtroppo, impraticabile a causa dagli eventi bellici. Suonano, quindi, ancora più stridenti le parole scritte nel loro diario del 2010: «Che nome dare al cammino percorso? Constatata la pacifica tolleranza che in Siria e in Giordania vede mussulmani e cristiani vivere fianco a fianco le proprie fedi con reciproco rispetto, saremmo tentati di chiamarla "Via della Fratellanza" ma scendendo più a terra preferiamo chiamarla "Via delle Rose", nel ricordo delle profumatissime rose che in due occasioni ci sono state donate da donne mussulmane. Recidere e donare a stranieri di passaggio delle rose, in terre dove i fiori sono cosa rara, è un gesto d'amore che non si può dimenticare».

Il celebre Monastero di Mar Musa in Siria.

Maalula: dalla fede alla guerra

Maalula, cittadina ricchissima di spiritualità e religiosità, durante la guerra in Siria (iniziata il 15 marzo 2011) fu trasformata in un vero campo di battaglia. A settembre del 2013, le milizie fondamentaliste di Al-Nusra (legate ad Al Qaeda) sconfissero l'esercito regolare del presidente Assad e occuparono i luoghi sacri del villaggio. Tra essi: il monastero di Mar Sarkis (costruito nel IV secolo, sulle rovine di un tempio dedicato ad Apollo) e il monastero di Santa Tecla (costruito nel nome della santa, discepola di san Paolo, della quale conservava le reliquie). Dopo la conquista di Maalula, documentata dal reporter italiano Gian Micalessin (unico giornalista al mondo presente alla battaglia e sopravvissuto miracolosamente), i terroristi distrussero chiese e santuari, rubarono o bruciarono le icone, vandalizzarono le immagini sacre, bombardarono la parte antica del villaggio.

L'entrata della Cittadella di Aleppo.

la sintesi del cammino non sappiamo se bene o male, ma è quanto noi abbiamo vissuto giorno per giorno pensando anche di essere utili a chi volesse incamminarsi per Gerusalemme. Buon senso e tanta fiducia nella Provvidenza e nei nostri Angeli custodi ci hanno fatto superare le difficoltà incontrate. Le cose belle? Tante, soprattutto la gioia degli incontri avuti lungo l'intero Cammino. Tra questi, c'è quello con monsignor Luigi Padovese, vicario apostolico dell'Anatolia, assassinato dall'odio religioso a giugno, nella sua Iskenderun... Le cose brutte? Una, in particolare: la triste condizione dei cristiani in Turchia, riassunta molto bene dalle parole di monsignor Franceschini, pure lui vescovo in Turchia, rivolte ai fedeli che affollavano il duomo di Milano in occasione del funerale di mons. Padovese: "venite ad aiutarci a vivere... siate la voce di chi non ha neppure la libertà di gridare la propria pena"».

di vista altimetrico non ci sono grandi dislivelli: il punto più elevato si trova a 1.500 metri (tratto siriano tra Yabrud e Maalula), quello più basso a circa 400 metri sotto al livello del mare (in Israele tra Medaba e Betania).
L'itinerario è stato suddiviso in 25 tappe. Infatti, la Via delle Rose inizia con il tratto da Antiochia a Reyhanl (42 km), poi 11 km fino a Bab al Hawa. In Siria: da Bab al Hawa a Al Kaser (26 km), poi Aleppo (29 km), Saraqib (46 km), Maarrat An Numan (30 km), Morek (32 km), Hamah (28 km), Homs (45 km), Hisyah (36 km), Qarah (35 km), An Nabk (Mar Musa) (41 km), Yabrud (28 km), Maalula (21 km), Saydnaya (30 km), Damascus (28 km), Ghabagheb (37 km), As Shaykh Miskin (40 km), Daraa (23 km più altri 6 fino al confine).
In Giordania: dal confine a Neaime ib 25 km, poi Jarash (23 km), Amman (45 km), Madaba (37 km), Betania (35 km), Allenby Bridge (14 km).
Infine, in Israele: da Allenby Bridge a Jericho (6 km) e a Jerusalem (35 km).

IL BENE E IL MALE

«Sui nostri diari - scrivono Mario, Rinaldo e Anacleto - abbiamo riportato

I nostri tre pellegrini finalmente arrivati all'ingresso del Santo Sepolcro.

Daniel al suo arrivo in Palestina.

La testimonianza: DANIEL BIAVASCHI

FINO A GERUSALEMME SEGUENDO I PASSI DEI DISCEPOLI DI GESÙ

Muoversi da Roma verso il Santo Sepolcro significa
ripercorrere al contrario le strade
che intrapresero Pietro e Paolo per diffondere il Verbo.
Qual è, però, oggi, il significato
autentico di un pellegrinaggio a piedi in Terra Santa?

Sulla carta d'identità di Daniel Biavaschi ci sono scritti: il luogo di nascita (Milano) e il giorno (20 maggio 1988). Alla voce "professione", poi, c'è scritto: "Agente immobiliare"... Ma la sua vita è ormai un'altra.
Da alcuni anni, infatti, si è trasferito a Madrid, dove studia Scienze Religiose presso l'Università ecclesiastica di San Damaso. Forse la più degna cornice per una vita passata a camminare sui principali pellegrinaggi cristiani. I primi sono stati verso Santiago de Compostela, raggiunta più volte da vari Cammini (Francese, del Nord, Portoghese, Primitivo); poi la Via Francigena (da Milano a Roma). Poi, ancora, altri itinerati religiosi, come il Cammino di San Benedetto, il Cammino di San Francesco, la Parigi-Chartres. Infine, la grande e attesa avventura: due pellegrinaggi a piedi alla volta del Santo Sepolcro di Gerusalemme.
Approfittando anche dei suoi attuali studi, con lui affrontiamo il discorso del pellegrinaggio a Gerusalemme partendo da lontano.

Che significato aveva, in passato, il pellegrinaggio cristiano a Gerusalemme?

Si dice che l'Europa si sia formata sulla gambe dei pellegrini. Intraprendere un viaggio così lungo come quello verso Santiago, poi alla volta di Roma e, infine, addirittura proseguire fino a Gerusalemme, nel Medioevo, non era certo cosa facile. Il rischio di morte o malattia era elevatissimo; briganti e fiere infestavano i cammini; le guerre territoriali erano all'ordine del giorno e il pellegrino spesso incontrava sbarramenti, dazi o gabelle.
Solo una profonda Fede poteva spingere un uomo a una tale impresa. Cosa spingeva i cristiani a rischiare persino la vita? L'esigenza di toccare con mano i luoghi santi della tradizione. Il bisogno di alimentare la propria fede, ottenere grazie e passare a un livello superiore della vita spirituale.
Più concretamente si trattava di ripercorrere al contrario i passi di Pietro e Paolo per poter incontrare il Risorto là dove essi lo conobbero. Una sorta di riscoperta storica della cristianità.

Il cammino da Roma a Gerusalenne, così come descritto nelle pagine precedenti è stato oggi suddiviso in quattro grandi itinerari. Esistono riscontri sto-

Segni di un recente passato di guerre sui sentieri dove Gesù predicò l'amore.

In marcia sui sentieri del deserto della Giudea.

rici relativi a questa rotta verso il Santo Sepolcro?

L'impianto stradale medioevale (e in parte anche quello odierno) ricalcava esattamente quello romano, spesso si camminava sulle "rotte" le consunte pietre stradali posate dai romani.
Lungo i quattro grandi itinerari citati è possibile ritrovare persino le stesse strutture ricettive, gli stessi monasteri e le stesse cappelle che avrebbe incontrato un viandante nel Medioevo (per lo meno in quei luoghi dove non è calata la mano distruttrice dell'Islam).
Tra i documenti testuali più rilevanti abbiamo l'*Itinerarium a Burdigala Jerusalem,* del 333 d.C. di mano anonima, ma la bibliografia è vastissima, si può addirittura parlare di un genere letterario nato dai pellegrinaggi in Terra Santa: l'*itinerarium*, che aveva lo scopo di raccogliere e trasmettere informazioni di tipo pratico; le *descriptiones*, invece, si occupavano di guidare il pellegrino sui luoghi santi in riferimento alle scritture bibliche e alla Tradizione.
Gli antichi cammini non erano altro che la via più rapida e sicura per raggiungerli, frequentati quindi da ogni sorta di persona: cavalieri, accattoni, monaci mendicanti, avventurieri e, persino, re e santi. Venivano usati dagli eserciti per spostarsi. Per esempio, nel caso della colonna franco-normanna della Prima crociata: l'itinerario ricalca esattamente le vie utilizzate per raggiungere Gerusalemme; anche perché fu proprio la difesa dei pellegrini una delle motivazione scatenanti della guerre crociate.

Quali altre vie seguivano i pellegrini cristiani dell'antichità per giungere da tutta Europa a Gerusalemme?

Sebbene la Città Santa fosse un luogo chiave della cristianità, non tutti i viaggiatori avevano la forza d'animo e fisica per affrontare un viaggio così lungo e pericoloso. Ripiegavano quindi verso altri luoghi sacri come Roma, Santiago e anche Mont Saint-Michel.
Inoltre, dopo la caduta di Acri (1291) e la fine dell'Impero bizantino (1453) si dovette necessariamente ricorrere ai viaggi via mare dal Sud Italia. Una "comoda" imbarcazione permetteva di raggiungere il porto di Giaffa in meno di 3 settimane.

I moderni pellegrini, invece, che alternative hanno?

Il dramma della guerra siriana e l'insicurezza dei confini turchi ci impedisce di fantasticare sulla possibilità di un

Sullo zaino la conchiglia di Santiago.

pellegrinaggio tradizionale. L'alternativa è un aereo che ci porti in poche ore a Tel Aviv. Un volta in Israele potremo sbizzarrici sul tipo di percorso e le mete da visitare. Personalmente, consiglio di approcciare il cammino da Nord (Acri, Tiberiade, Nazareth, Gerusalemme) oppure da Ovest (Giaffa, Emmaus, Ramallah, Gerico, Gerusalemme).
(*Di quello da Acri abbiamo fornito un dettagliato resoconto nello speciale Cammini 2019 che si può richiedere tramite il sito di Sprea editori.* ndr.).

Certo si tratta di una regione inquieta: per compiere un pellegrinaggio religioso, quali sono i problemi, le difficoltà, i pericoli che si incontrano?

Il primo problema è la mancanza di sentieri precisi. La storia recente di Israele ha modificato pesantemente il territorio: muri, recinzioni, enclavi, zone militari e frequenti check-point. La vita del pellegrino in Terra Santa non è per niente facile. In alcune zone nemmeno Google Maps ti permette di calcolare il percorso, mentre la cartografia GPS, per ragioni di sicurezza, è spesso censurata. Entrare in Israele non è complicato ma viverne davvero il territorio è un'avventura. Ci vogliono capacità di orientarsi, spirito di adattamento e un profondo senso della Provvidenza. Non esiste un pericolo di criminalità ma ci sono parecchi ostacoli durante il percorso.

Qual è il rapporto con le popolazioni islamiche e con quelle ebraiche che si contendono oggi la Terra Santa?

La maggior parte del popolo ebraico è di stampo liberale, con uno stile di vita occidentale e uno spiccato senso degli affari: vede il turista come fonte di sostentamento e per questo lo accoglie. Gli ebrei ortodossi, invece, non vi rivolgeranno neppure la parola, spesso cambieranno marciapiede e non incroceranno il vostro sguardo.
Entrare in Palestina, invece, è come entrare in un altro mondo, si ha a che fare con un popolo completamente differente, con un diverso approccio

Sul braccio destro di Daniel è tatuata la Croce di Gerusalemme, simbolo del Regno cristiano di Terra Santa.

Daniel, pellegrino sulle orme dei discepoli di Cristo.

alla vita. Posso assicurare che sia difficile trovare un palestinese che non vi saluti. Con lo zaino in spalla sarete oggetto dell'interesse degli abitanti locali che vi inviteranno a casa per offrirvi un caffè arabo o un tè alla menta. Stuoli di bambini sorridenti vi accompagneranno fino alla fine del villaggio e pedanti mercanti cercheranno di rifilarvi la loro merce. La vostra presenza sarà vissuta come un riconoscimento della loro esistenza e della loro terra.

Come sono trattati i pellegrini cristiani? Si trovano luoghi di ospitalità? C'è assistenza spirituale? Quali luoghi di culto sopravvivono?

Il pellegrino è degno di rispetto e ancora di più se si muove a piedi e sotto il sole. Ma, a onor del vero, se si desidera soggiornare in strutture non turistiche è necessario rivolgersi agli ordini religiosi o ai movimenti di spiritualità. Non sempre sarà possibile ottenere una vera e propria assistenza spirituale ma, perlomeno, si manterrà una atmosfera di raccoglimento. D'altronde, il vero pellegrino ne è cosciente: la vera assistenza spirituale avviene durante il cammino stesso.

La Terra Santa è un vero e proprio santuario a cielo aperto. I nomi dei luoghi fanno ritornare alla mente le scene bibliche e spesso, purtroppo, ci vuole parecchia fantasia per immaginare il piccolo villaggio delle scritture ormai trasformato in caotica città. Tra i luoghi sacri più importanti e suggestivi come non citare - oltre al Santo Sepolcro - la grotta di Betlemme, la casa di Nazareth, il monastero delle Tentazioni, quello delle Beatitudini che domina il lago di Tiberiade, la pietra dell'Ascensione, il fiume Giordano... La maggior parte dei luoghi di culto è gestita dagli ortodossi e bisognerà perciò abituarsi alle loro liturgie.

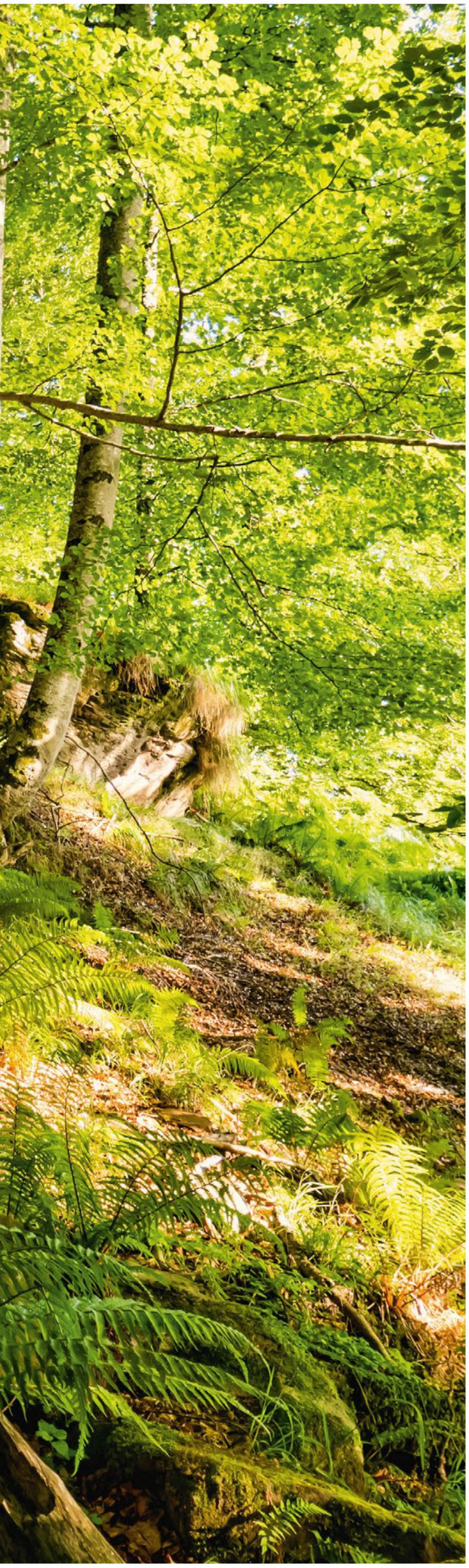
Esiste ancora traccia dei grandi Ordini monastici e ospitalieri che hanno per secoli aiutato, protetto, ospitato e curato sia i pellegrini che la popolazione locale?

Il principale Ordine religioso che si occupa dell'accoglienza dei pellegrini è la "Custodia della Terra Santa", ramo dei frati minori francescani, la cui fondazione ha origine direttamente da San Francesco, che ebbe la grazia dal Signore di ottenere dal sultano Melek al-Kamel la custodia dei luoghi sacri. Sono comunque decine, le case di ospitalità, i conventi e i monasteri di fede cristiana che mettono a disposizione posti letto e pasti caldi.

Al di là delle contingenze storiche, cosa rappresenta, oggi, realmente, Gerusalemme per la religione cristiana?

Questa è un'ottima domanda che mi è sorta spontaneamente al ritorno. Cosa rappresenta, per noi cristiani, Gerusalemme? Un sepolcro vuoto!

Spesso si intraprende un pellegrinaggio in Terra Santa con l'idea d'incontrare il Signore, credendo che il Nazareno sia più presente laddove è nato, cresciuto, morto e risorto. La religione cristiana però si fonda su un sepolcro vuoto. Ovvero sulla certezza di Fede che il suo fondatore sia risorto e sia realmente presente in anima, corpo e divinità nell'Eucarestia. Riflettendo, quindi, seduto sui sedili del volo di ritorno, mi sono reso conto di come Gesù sia più facilmente "incontrabile" nel tabernacolo della parrocchia vicino casa. La Fede cristiana non è vincolata a nessun muro, a nessuna pietra.



CAMMINI EUROPEI

Il nostro Continente è attraversato
da decine di rotte che ricalcano antichi
pellegrinaggi o moderni sentieri
di mobilità lenta: ne abbiamo scelti tre,
fra i più belli e ricchi di suggestioni,
dove la storia incontra l'incanto della natura.

Nei secoli passati, i pellegrini cristiani muovevano i loro passi da ogni angolo d'Europa alla volta, certo, delle tre grandi mete canoniche, ma anche verso santuari, luoghi miracolosi o sepulture di santi.

Una rete fittissima di Cammini che, poco per volta, viene riscoperta e percorsa dai nuovi "pellegrini" del Terzo millennio, forse meno religiosi ma più attenti ali doni sacri della natura.

Abbiamo scelto di presentarvi tre lunghi percorsi, ognuno con la sua storia.

Il Cammino di san Colombano parte dalla lontana Irlanda e giunge fino a Bobbio, alle porte di Piacenza, seguendo le orme del monaco irlandese che cristianizzò il cuore dell'Europa fondando monasteri attorno ai quali sono, poi, nate città e centri di grande rilevanza storica.

La Via Turonensis è una delle 4 grandi rotte che portavano i pellegrini francesi e del Nord Europa fino a Pirenei e, da lì, in marcia verso Santiago. Parte dalla capitale, Parigi, e attarversa regioni suggestive come l'Aquitania e i vigneti di Bordeaux, in un tragitto lungo ma privo di asperità.

Infine, il Cammino di Sant'Olov, il più settentrionale d'Europa, percorso per piu di mille anni dai devoti del grande re norvegese, proclamato santo nel 1031. Davero un'esperienza unica, attraversando paesaggi che paiono sospesi tra cielo e terra, con giornate in cui il sole quasi non tramonta dilatando i sensi del viandante.

C'è anche chi questi (e altri) sentieri europei li percorre da anni, avendo collezionato la bellezza di 18.000 chilometri, un passo dietro l'altro. Si chiama Mauro e la sua esperienza di pellegrino è sicuramente tra le più straordinarie.

IL CAMMINO DI SAN COLOMBANO

Un lunghissimo itinerario che segue il peregrinare di Colombano, il monaco che, agli albori del Medioevo, lasciò la natia Irlanda per evangelizzare l'Europa barbarica fondando comunità e monasteri: percorse migliaia di chilometri a piedi per poi arrivare a Bobbio, dove morì nel 615.

Chi intraprende questo cammino sa di avviarsi lungo uno dei più antichi e dei più lunghi itinerari documentati della storia d'Europa. Percorrerà, infatti, lo stesso tragitto che il monaco evangelizzatore irlandese Colombano seguì agli albori del Medioevo.
Dopo aver passato la prima parte della sua vita studiando e pregando nella pace operosa di Bangor, nel Nord dell'Irlanda, il monaco decise di partire alla volta del continente europeo insieme a dodici compagni.

Colombano divenne così uno dei precursori e dei più significativi rappresentanti di quella *peregrinatio pro Domino* che fu alla base dell'evangelizzazione e del rinnovamento culturale dell'Europa.
Viaggiò dunque attraverso l'Irlanda, per poi passare il mare e approdare nell'ostile isola britannica. Da qui raggiunse la Francia merovingia, iniziando a fondare diverse comunità monastiche. Per 20 anni si fermò a Luxeuil, dove scrisse le *Regula* della vita monastica fatta di silenzio, preghiera, lavoro, mortificazioni e frequenti digiuni.
I suoi monasteri entrarono in conflitto con l'episcopato francese per cui, espulso da Luxeuil, ricominciò a camminare risalendo il fiume Reno fino alle odierne Svizzera e Austria.
Il suo compagno Gallo si stabilì, prima, nel villaggio di Arborn (sulle sponde del lago di Costanza), poi, più all'interno, in quella che oggi è la città che prende il suo nome: San Gallo (capoluogo dell'omonimo cantone).
San Colombano, settantenne, attraversò invece le Alpi, sperando di raggiungere Roma lungo la Fracigena. Si fermò a Bobbio, in provincia di Piacenza, dove fondò il suo ultimo monastero.

Le rovine del complesso religioso di Drumlane (circa 500 d.C.), nei pressi di Milltown, nella contea di Cavan (Irlanda).

Proprio qui morì, domenica 23 novembre del 615.
Questo lungo pellegrinaggio è diventato oggi un Cammino: un tracciato di storia e di fede che attraversa l'intero continente.

UN CAMMINO IN 5 PARTI

La Via - a tratti ancora incompleta - inizia in Irlanda, tocca la Gran Bretagna, attraversa a lungo la Francia, sconfina brevemente in Germania, entra in Svizzera, poi in Austria e sfocia, infine, in Italia.
Le tappe del Cammino possono, quindi, essere suddivise in cinque grandi parti: 1) da Leinster a Bangor; 2) dalla Bretagna a Luxeuil; 3) il Cammino dell'esilio; 4) la Svizzera e l'Austria; 5) il Cammino verso Bobbio.
La prima grande parte dell'itinerario, che in Irlanda è conosciuto anche come "Turas Columbanus", si trova nella parte orientale del Paese e segue il sentiero che Colombano avrebbe intrapreso, passando attraverso una serie di antichi siti monastici e spirituali. Questi includono: Kildare di Saint Brigid, Clonard con il monastero di Finnian e la collina di Tara, sede dei re d'Irlanda...
Nell'Irlanda del Nord, il sentiero porta a Lough Erne, con i suoi numerosi monasteri isolani; Armagh, la capitale religiosa dell'Irlanda; Downpatrick, il luogo di sepoltura di Saint Patrick e più oltre, fino a Bangor. Da qui partì missionario per fondare altri nuclei religiosi, evangelizzando e diffondendo la fede cristiana e la cultura monastica. Si passa così al tratto britannico, ispirato a un passaggio fugace del santo, lunga la costa occidentale dell'isola del Regno Unito. Inizia in Galles, nel Pembrokeshire Park e, appoggiandosi alla strada litoranea, prosegue fino a

Una città... colombana

Non è un caso che San Gallo, importante città svizzera, sorga in una posizione strategica, al punto d'incontro di quattro nazioni: Svizzera, Germania, Austria e Principato del Liechtenstein. Proprio questo fu il luogo scelto da Gallo, inseparabile compagno di viaggio di Colombano, quando decise di fermarsi e di salutare, dopo aver camminato a lungo insieme, l'amico diretto in Italia. Il nome e la nascita della città sono legati alla fondazione del monastero edificato dal monaco irlandese intorno all'anno 612. Già a partire dal 747, il monastero di San Gallo applicò la regola benedettina, mentre tutto attorno cresceva la città, il cui simbolo è, oggi, la cattedrale barocca con l'antica Biblioteca, in cui sono conservati 170.000 documenti. Nella biblioteca si trova anche la sala in stile rococò più bella della Svizzera. L'intero gruppo monasteriale è stato riconosciuto patrimonio mondiale da parte dell'UNESCO nel 1983.

L'abbazia di San Gallo (Svizzera), città simbolo del Cammino.

L'abbazia di Saint-Pierre et Saint-Paul a Luxeuil, fondata da san Colombano.

Cardiff. Il Cammino entra così in Inghilterra: da Bristol a Plymouth (circa 190 km) passando attraverso una miriade di paesi dell'estremo sud-ovest inglese, la Cornovaglia.

L'ANELLO FRANCESE, LA GERMANIA E LA SVIZZERA

In Francia, il Cammino riparte dalla Bretagna, dove il santo e i suoi pochi compagni approdarono dopo l'epico viaggio a bordo di piccole barche.

La via attraversa la Normandia, supera Parigi e raggiunge la valle della Marna, in particolare la città di Jouarre e il "Pays de Brie".

Il sito ufficiale del Cammino (thecolumbanway.eu) spiega che: «Qui c'è un patrimonio colombiano significativo sotto forma di monasteri che il santo fondò insieme ai suoi seguaci nel settimo secolo». Il sentiero si dirige quindi verso sud, oltre Troyes e Chaumont, attraverso le pendici dei monti Vosgi fino a Luxeuil-les-Bains, dove Colombano trascorse vent'anni fondando tre comunità monastiche: nella stessa Luxeuil, nei boschi di Fontaines e nelle zone rurali di Annegray. Tutta la regione offre, quindi, un ricco patrimonio di testimonianze del primo monachesimo irlandese, inclusi siti archeologici ed edifici monastici ancora attivi fino al XIX secolo".

Il Cammino, a questo punto, ricalca le vicende di Colombano, il quale, esiliato da Luxeuil, riattraversò la Francia da Est verso Ovest (quindi nella direzione opposta seguita fino a questo momento). Tappa fondamentale è l'arrivo alla città marittima di Tours, dove il santo compì un prodigio. Risalendo poi a nord, il Cammino riprende praticamente la via della Bretagna, chiudendo una sorta di anello e ripuntando, infine, verso la Normandia, Parigi, la valle della Marna.

A questo punto, l'itinerario prosegue verso Metz e la Germania, poi sù per il Reno, verso l'attuale Svizzera.

Nella quarta parte della via (Svizzera e Austria) si inizia appunto da Basilea e si raggiunge Zurigo, si costeggiano le rive del lago di Costanza fino a Bregenz, in Austria. Da qui si punta a Sud, toccando, seppur brevemente, il Liechtenstein. Tornati in Svizzera, si attraversa San Gallo, dove, di partico-

Un tratto alpino del Cammino di san Colombano, nel cuore della Svizzera.

L'antica pieve di Verdeto.

lare interesse, è la bellissima cattedrale, così come la Biblioteca dell'Abbazia (inserita nella lista UNESCO dei Patrimoni culturali mondiali). Va ricordato, infatti, che i monaci irlandesi erano maestri dell'arte della miniatura che insegnarono in tutta Europa.
L'ultimo tratto sul suolo svizzero conduce oltre il Septimer Pass (2.310 m), fino alla valle di Bergell; da qui a Chiavenna, in Italia.

SAN COLOMBANO IN ITALIA

Il tratto italiano del Cammino si sviluppa quasi interamente in territorio lombardo e si estende per oltre 250 km. Attraversa: Novate Mezzola, Mantello, Traona, Vaprio d'Adda, Como, Milano (dove Colombano incontrò il re longobardo Agilulfo e la regina Teodolinda che gli concessero le terre su cui costruire il suo ultimo monastero), San Colombano al Lambro (cittadina dell'Oltrepò che eredita da lui il nome) e, infine, Bobbio.
Il tratto di strada da Milano coincide in gran parte con il cosiddetto "Cammino dei Monaci", un itinerario lungo circa 65 chilometri che attraversa quattro aree protette: il Parco Agricolo Sud Milano (47.000 ettari intorno all'area sud della città, circa il 30% dell'intera area metropolitana), il Parco della Vettabbia, l'Oasi WWF di Montorfano e il Parco Locale di interesse sovracomunale di san Colombano. Prende il via dal centro di Milano (Basilica di sant'Eustorgio) fino alla via Francigena. L'itinerario dirige poi a sud-est attraverso San Colombano al Lambro, quindi attarversa il Po a Piacenza. Da qui, il pellegrinaggio sale verso le colline intorno alla Val Trebbia, attraversando il piccolo borgo di Piozzano fino alla cittadina di Bobbio.
Qui giunti, si può finalmente visitare il monastero da lui fondato e rendere omaggio alla tomba del santo che si trova tuttora nella cripta dell'abbazia insieme a quelle degli abati suoi successori (Attala, Bertulfo, Bobuleno e Cumiano), di altri diciotto monaci e di tre monache.

L'ultima dimora del santo

Inizialmente, la struttura era semplice, ispirata agli antichi monasteri irlandesi costituiti da una chiesa centrale, qualche capanna in legno tutto intorno e una palizzata a circondare il complesso. Così voleva Colombano e così fu il primitivo "cenobio" dell'attuale grande Abbazia di Bobbio che venne edificato nel 614, attorno all'antica chiesa di San Pietro che sorgeva là dove oggi si trova il castello malaspinano. Dopo la scomparsa del santo, il complesso religioso crebbe progressivamente di importanza e le modifiche architettoniche furono continue. Nel 982, la biblioteca comprendeva oltre 700 codici, tra cui alcuni dei manoscritti più antichi della letteratura latina esistenti al mondo. Nel 1449, i monaci benedettini subentrarono ai colombaniani, avviando sostanziali lavori di ristrutturazione e ampliamento alla basilica e al monastero. L'attuale complesso abbaziale, quindi, risale alla fine del XV secolo.

L'abbazia di san Colombano a Bobbio.

Il Ponte gobbo di Bobbio, detto anche "Ponte del diavolo" per la sua irregolarità.

VIA TURONENSIS: DA PARIGI AI PIRENEI

Alla riscoperta del lungo Cammino che portava i pellegrini del Nord Europa fino a Santiago de Compostela, attraverso tutta la Francia; un percorso suggestivo che si snoda tra vigneti, castelli, palazzi reali, luoghi di fede e si congiunge con le altre rotte europee ai piedi dei Pirenei.

Tra i molti Cammini di Francia, quello da Parigi ai Pirenei, via Tours (meglio noto con l'originale nome latino di Via Turonensis) è sicuramente uno dei più lunghi e conosciuti. È il percorso seguito tradizionalmente dai pellegrini provenienti dal nord della Francia e dell'Europa (valloni, fiamminghi, olandesi, danesi...) per raggiungere Santiago.

Nel Medioevo, i pellegrini francesi seguivano principalmente quattro rotte che convergevano ai Pirenei: la Via Lemovicensis (da Vazélay), la Podiensis (da Le Puy, collegata alla Francigena), la Tolosana (da Arles al Sud) e, appunto, la Turonensis a Ovest.

Questa, ancora oggi, parte ai piedi della torre di St. Jacques, vestigia della chiesa medievale di Saint-Jacques-de-La-Boucherie, situata in rue de Rivoli e segue un itinerario lungo poco più 1.000 chilometri che attraversa alcune tra le più importanti città di Francia (Orleans, Chartres, Tours, Poitiers, Saintes, Bordeaux) per terminare a Saint-Jean-Pied-de-Port. Mediamente, occorrono circa 40 giorni per completare questo Cammino.

La Via, già menzionata da Aymeri Picaud nella *Guide du Pèlerin de Saint-Jacques* del XII secolo, ricalca un'importante strada utilizzata sin dai

Segnaletica dopo la città di Tours che ricorda ai viandanti quanto sia ancora lungo il cammino fino a Santiago.

tempi dei Celti e, poi, dei Romani.
La Turonensis è ritenuta una delle Vie più cariche di significati religiosi con le sue città di santi: Saint Martin a Tours, Saint Hilaire a Poitiers, santa Giovanna d'Arco a Orleans.
Il cammino, pur essendo lungo, non presenta mai tappe o tratti impegnativi. Per tutta la sua estensione, infatti, la Turonensis presenta dislivelli modesti e quote molto basse, una caratteristica piuttosto insolita per un sentiero di tale estensione. Anche per questo è particolarmente amato dai ciclisti e, addirittura, da chi pratica le escursioni a cavallo.
Lasciata alle spalle Parigi, il percorso offre la possibilità di scegliere tra due rami ufficiali (Chartres o Orléans) per poi ricongiungersi a Tours.

IL TRATTO DI CHARTRES

Il sentiero è il GR 655O che passa da Versailles, a 20 chilometri da Parigi, in direzione ovest, dove sorge la reggia probabilmente più famosa al mondo, fatta costruire a partire dal 1623 da Luigi XIV. I suoi giganteschi spazi interni in stile barocco (il castello misura circa 63.000 metri quadrati), un immenso parco suddiviso in oltre 90 giardini e una collezione unica di migliaia di oggetti dell'epoca, hanno reso Versailles uno tra i capolavori più visitati al mondo.

La Cattedrale di Chartres.

Da qui, il Cammino prosegue fino a Chartres, cittadina abitata fin dalla preistoria, come attestato da monumenti megalitici e da diversi reperti di epoca neolitica. Tuttavia è la sua cattedrale a destare meraviglia e ad attirare pellegrini e turisti. Costruita in pochi anni a cavallo tra il XII e il XIII secolo, viene considerata una delle costruzioni in stile gotico più perfette al mondo. Dal 1979 è considerata Patrimonio dell'umanità ma era meta di pellegrinaggi da sette secoli.
Continuando il Cammino, superiamo le cittadine di Chateaudun e Vendome, per entrare a Tours, nodo di ricongiungimento con il tratto alternativo, quello che passa da Orleans.

Al passo con il buon vino

La Via Turonensis attraversa terre conosciute anche per i grandi vini che vi vengono prodotti. La valle della Loira è la prima di queste zone rinomate per vitigni e vini celebri, basti pensare al Cabernet Franc, al Melon de Bourgogne, al Sauvignon Blanc. C'è poi un piccolo territorio, attraversato da questo Cammino, poco noto ai più e che si merita l'AOC (Appellation d'origine contrôlée): il Vouvray. È vinificato fin dai tempi del Medioevo. Il Cammino attraversa questi splendidi vigneti (circa 2.000 ettari piantumati principalmente con uva Chenin Blanc) che si trovano nei pressi di Tours. Scendendo si arriva nella zona del Bordeaux, uno dei vini francesi maggiormente conosciuti al mondo. Viene prodotto nei dintorni della omonima città, in Aquitania, sui terreni situati lungo i fiumi Garonna e Dordogna.

La Via litoranea di Soulac

Nel Medioevo, nessuna via di pellegrinaggio poteva davvero considerarsi sicura. I pellegrini cercavano di camminare su sentieri di cui avevano sentito parlare oppure basandosi sulla fama di alcuni ospitali. Anche le rotte via mare erano altrettanto insicure a causa delle tempeste e dei pirati. Bordeaux era un porto che accoglieva moltissimi pellegrini che arrivavano dal Nord, ospiti di imbarcazioni impegnate nel commercio di vino. Da qui, il pellegrino proseguiva a piedi verso Santiago o verso Roma, talvolta scegliendo la via di Soulac: una parallela della Turonensis tracciata sulla litoranea che finiva oltre Bayonne (circa 190 chilometri). Oggi, anche questo Cammino è percorribile anche se prevalentemente usato dai ciclisti. Il litorale aquitano è un tracciato immerso in un paesaggio dominato dalle dune a fianco di foreste, tra la laguna d'Arcachon, i villaggi d'ostricoltura, i laghi di Lacanau e Biscarrosse, le spiagge dell'Oceano.

La Turonensis attraversa i rinomati vigneti nei pressi di Bordeaux.

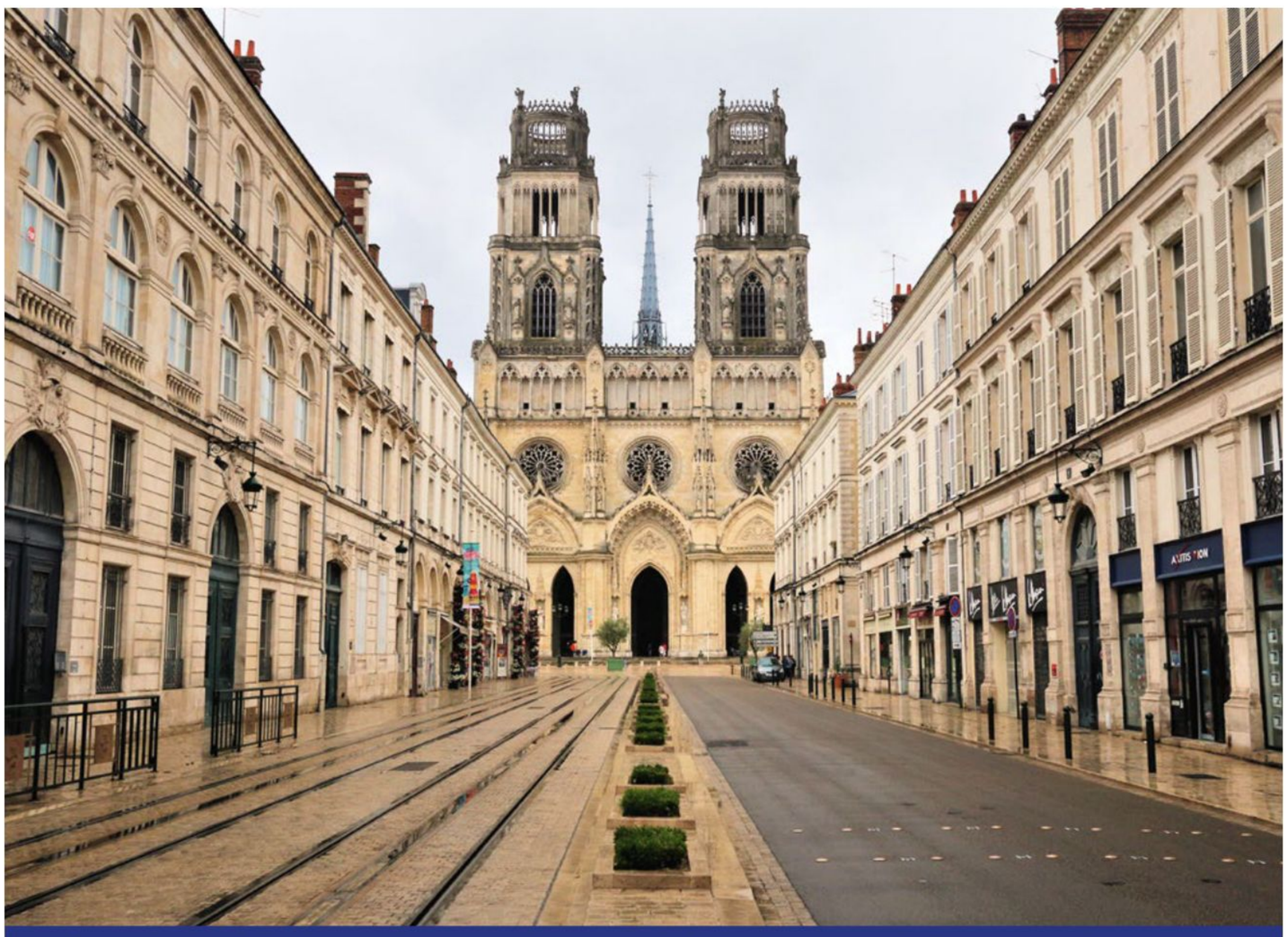
IL RAMO D'ORLEANS

Imbocchiamo il sentiero GR 655E che si stacca da Parigi più a est rispetto al precedente. Circa a metà della sua lunghezza entra nella città di Giovanna d'Arco, la "pulzella d'Orleans". Fu lei che, nel 1429, guidò le armate francesi contro gli inglesi (riportando una vittoria che cambiò le sorti della Guerra dei cent'anni).

Le orme del Cammino conducono alla grande, maestosa Cattedrale della Santa Croce, ricostruita nel 1601 dopo le guerre di religione che avevano devastato la vecchia cattedrale gotica del 1200 ispirata a Notre Dame di Parigi.

Da questo punto in avanti, la Via costeggia le rive della Loira, supera la città di Blois, con il suo castello rinascimentale e giunge a Tours, fulcro di questo itinerario.

La devozione per San Martino (quello del mantello diviso...) è sempre stata viva, testimoniata nella Basilica a lui dedicata, eretta nel 1100. Si tratta di una delle mete del "Pellegrinaggio maggiore" verso Santiago, insieme con l'abbazia di Saint-Foy de Conques, l'abbazia di San Marziale a Limoges e la basilica di Saint-Sernin a Tolosa.



La Cattedrale della Santa Croce, nel centro di Orleans, città di Giovanna d'Arco.

CASTELLI, RELIQUIE, VIGNETI

Arraversata Tours (città museo anch'essa patrimonio dell'umanità), il percorso confluisce in quello che, per secoli, è stato il corridoio naturale del traffico dal nord Europa e dal regno di Francia verso i Pirenei.

Dopo Tours, il Cammino segue, infatti, un'unica, lunga traccia fino al suo punto di arrivo. Le indicazioni sono

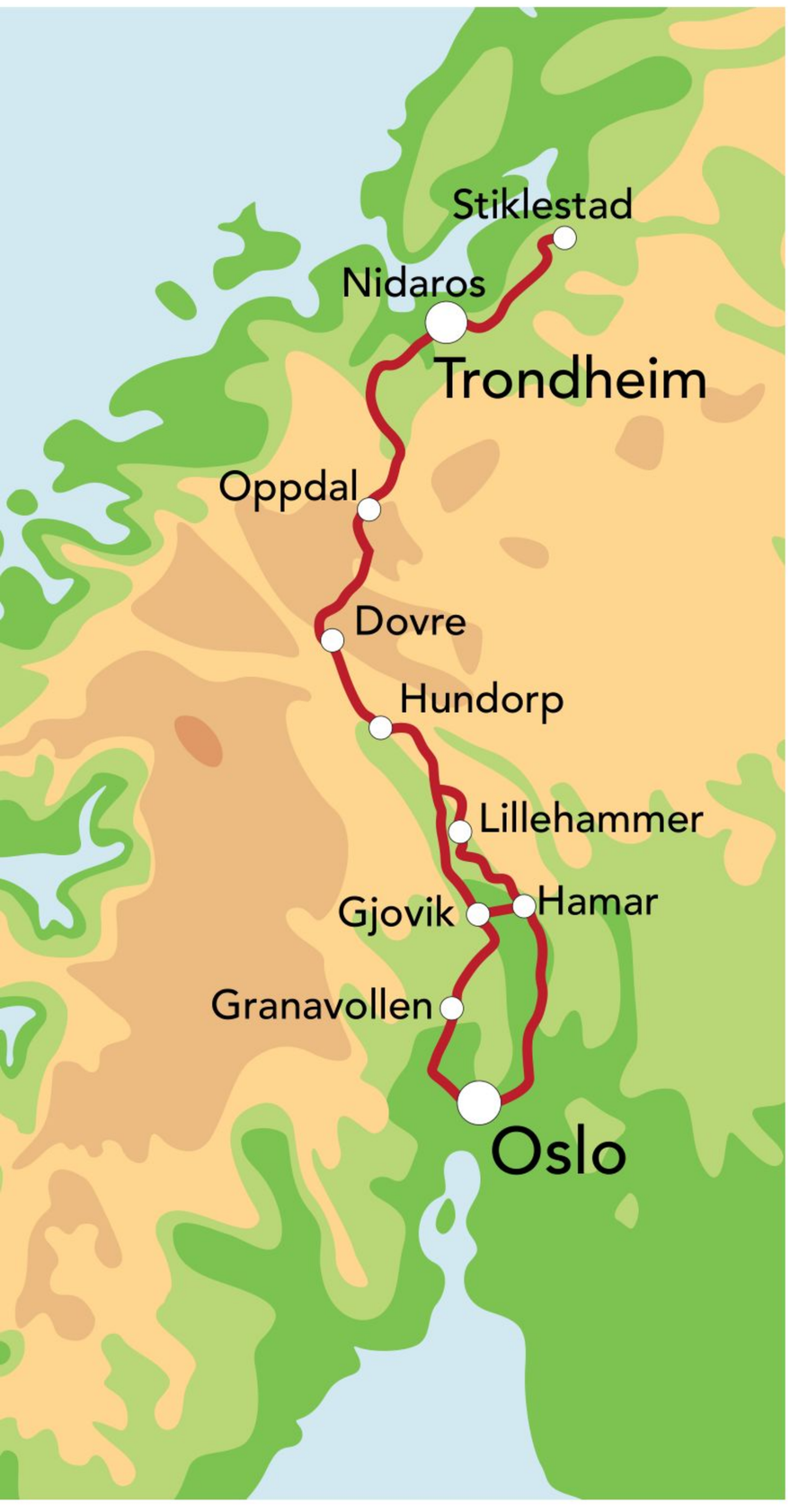
quelle del sentiero GR 655E che raggiunge l'antica città romana di Poitiers, luogo carico di storia, noto principalmente per la celeberrima ed omonima battaglia che qui si svolse nel 732. In essa, i cavalieri franchi, germanici, sassoni e scandinavi guidati da Carlo Martello sconfissero i Mori, respingendo per sempre le velleità dell'Islam di conquistare tutta l'Europa.
Più a sud, proseguendo lungo questa tradizionale direttrice di spostamento da e per la Spagna, Saint Jean de Angely è un punto di sosta fondamentale. Qui sorge l'Abbazia reale, fondata nel IX secolo per ospitare una reliquia di San Giovanni Battista, poi ricostruita nel XIV, XVII e XVIII secolo a seguito di ripetute distruzioni.
A Saintes, cittadina ricca di tracce galliche e romane, ad accogliere i camminatori vi è l'antichissimo arco romano di Germanico, costruito nel 18 d.C. da un ricco cittadino della allora Mediolanum Santonum in onore dell'imperatore Tiberio e dei suoi figli (tra i quali, l'adottivo Germanicus).
La Via Turonensis entra così nella regione dei meravigliosi vigneti che si stendono in un paesaggio sospeso tra la terra e l'Oceano, fino a raggiungerne il cuore: Bordeaux.
Nella grande città francese, vi sono oltre 300 edifici di importanza storica. Tra questi, ovviamente, si contano molte chiese, basiliche e, su tutte, la Cattedrale di Sant'Andrea.
La città, inoltre, ha la più grande piazza (Place des Quinconces) e la più lunga via pedonale (Rue Sainte-Catherine) d'Europa.
Da Bordeaux, la Via prosegue, nel suo tratto conclusivo, a ridosso dell'Oceano atlantico: una lunga traccia pianeggiante che attraversa piccoli comuni come Le Barp, Labouheyre, Dax... per arrivare, finalmente, ai piedi dei Pirenei, nel paese di Saint Jean Pied de Port, porta di accesso al Cammino detto, apppunto, "Francese".

Nel tratto tra Parigi e Tours sono molti anche i viandanti "della domenica".

Tours: la basilica di San Martino e la Torre Carlomagno.

CAMMINO DI SANT'OLAV: NELLA LUCE DEL NORD

Tracciato dai pellegrini scandinavi che si dirigevano a Trondheim, l'antica Nidaros, luogo di sepoltura del re norvegese Olav, proclamato santo nel 1031. Si tratta di un percorso impegnativo, immerso in una natura incredibile, con giornate che durano più di 20 ore, quasi si fosse sospesi tra terra e cielo.



Il Cammino di Sant'Olav è il più settentrionale d'Europa e si estende per 643 km in Norvegia. Veniva considerato da molti cristiani scandinavi come "alternativa" ai cammini romei e giacobei. Infatti, originariamente, c'erano molte vie che che conducevano a Trondheim, l'antica Nidaros, luogo che ospita le spoglie di Sant'Olav (re degli Scandinavi morto nel 1030 e proclamato santo l'anno seguente).

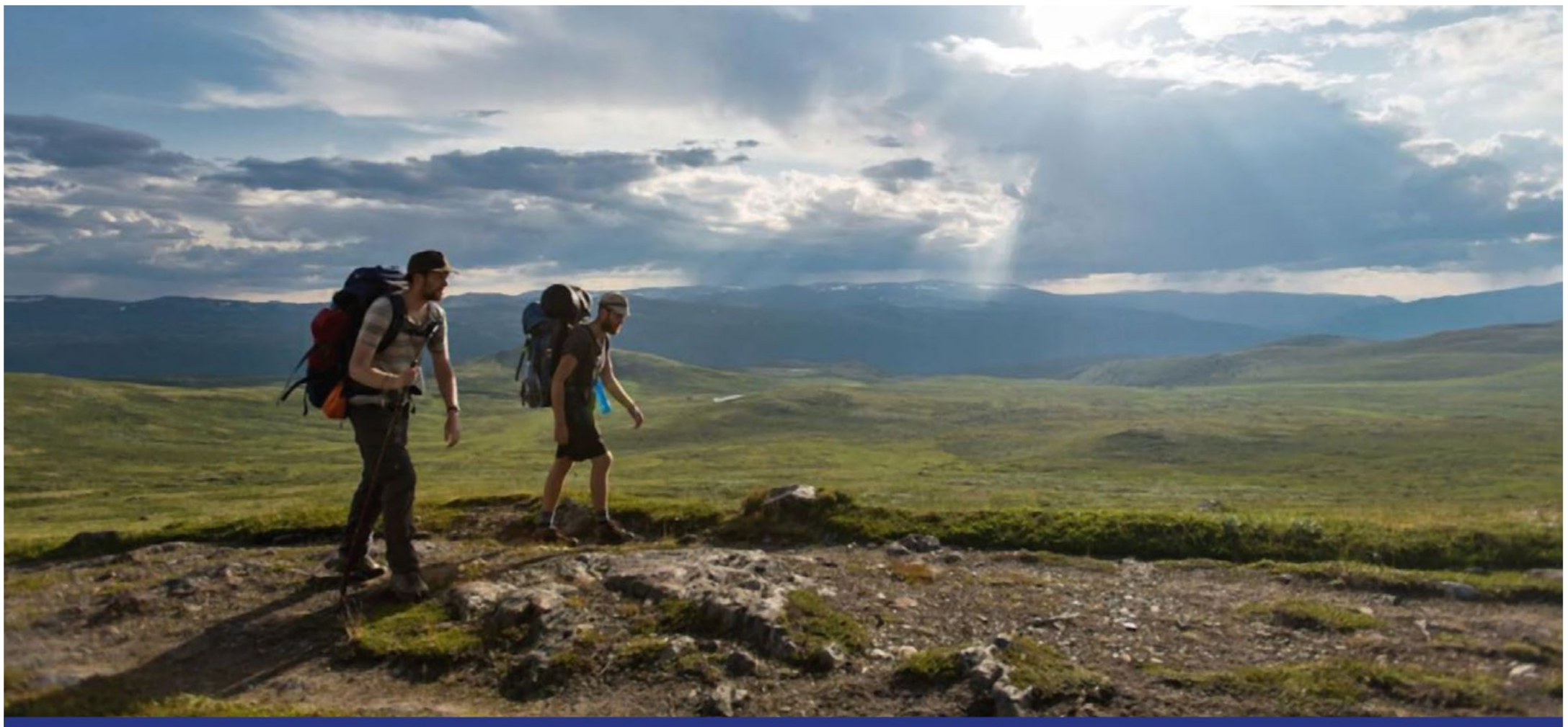
La via principale, chiamata *Gudbrandsdalsleden*, è un itinerario che parte da Oslo, capitale norvegese, e punta a nord fino a Trondheim: si tratta della più lunga via di pellegrinaggio in Norvegia (e in tutta la Scandinavia). Nel Medioevo era la strada principale per Nidaros, percorsa a piedi da migliaia di pellegrini

Dopo anni di abbandono è stata riportata alla luce e mantenuta con grande cura, in perfetto stile scandinavo. Questo Cammino, infatti, racchiude in sé, forse più di ogni altro, il connubio tra il fascino del passato e l'organizzazione e le forme di ospitalità del presente. Camminare da Oslo a Trondheim, attraverso le comunità, le piccole città e la natura, è un'esperienza di vita.

Però il Cammino, innanzitutto, permette di conoscere e vivere la saga del re vichingo Olav Haraldsson.

Molti dei siti storici che si incontrano lungo il sentiero (Cattedrale di St. Hallvard, Bønsnes, Granavollen, Hamardomen e Dale-Gudbrands Gard) sono legati, direttamente o indirettamente, alla storia del re santo. Olav nacque nel 995 e, come da consuetudine vichinga, iniziò presto a partecipare ad alcune spedizioni dirette verso l'Inghilterra e l'Islanda. In Inghilterra conobbe il cristianesimo e si convertì (battezzato poi nel 1014, a Rouen).

Cippo del Cammino di Sant'Olav.



Paesaggi sconfinati e impareggiabili giochi di luce nelle lunghissime giornate estive del Nord.

Olav fu re di Norvegia dal 1015 al 1028. Caduto nella battaglia di Stiklestad del 1030, fu dichiarato martire e santo l'anno successivo. Dopo la sua morte, i pellegrini cristiani hanno cominciato ad attraversare la Scandinavia lungo gli itinerari che conducevano alla Cattedrale di Nidaros, a Trondheim, dove è sepolto Sant'Olav. Nacque così questo Cammino del Grande Nord.

CAMMINO IMPEGNATIVO

Tenendo conto delle testimonianze di diversi pellegrini, il Cammino di Sant'Olav va affrontato con una certa preparazione (anche fisica) e senza troppa improvvisazione: i chilometri da fare sono tanti e, oltretutto, l'itinerario supera dislivelli non irrilevanti per un tragitto a lunga percorrenza (anche 1.000 metri per singola tappa).

I primi chilometri del Cammino sono i meno impegnativi. In alto, la Credenziale.

Punto di riferimento del cristianesimo del Nord

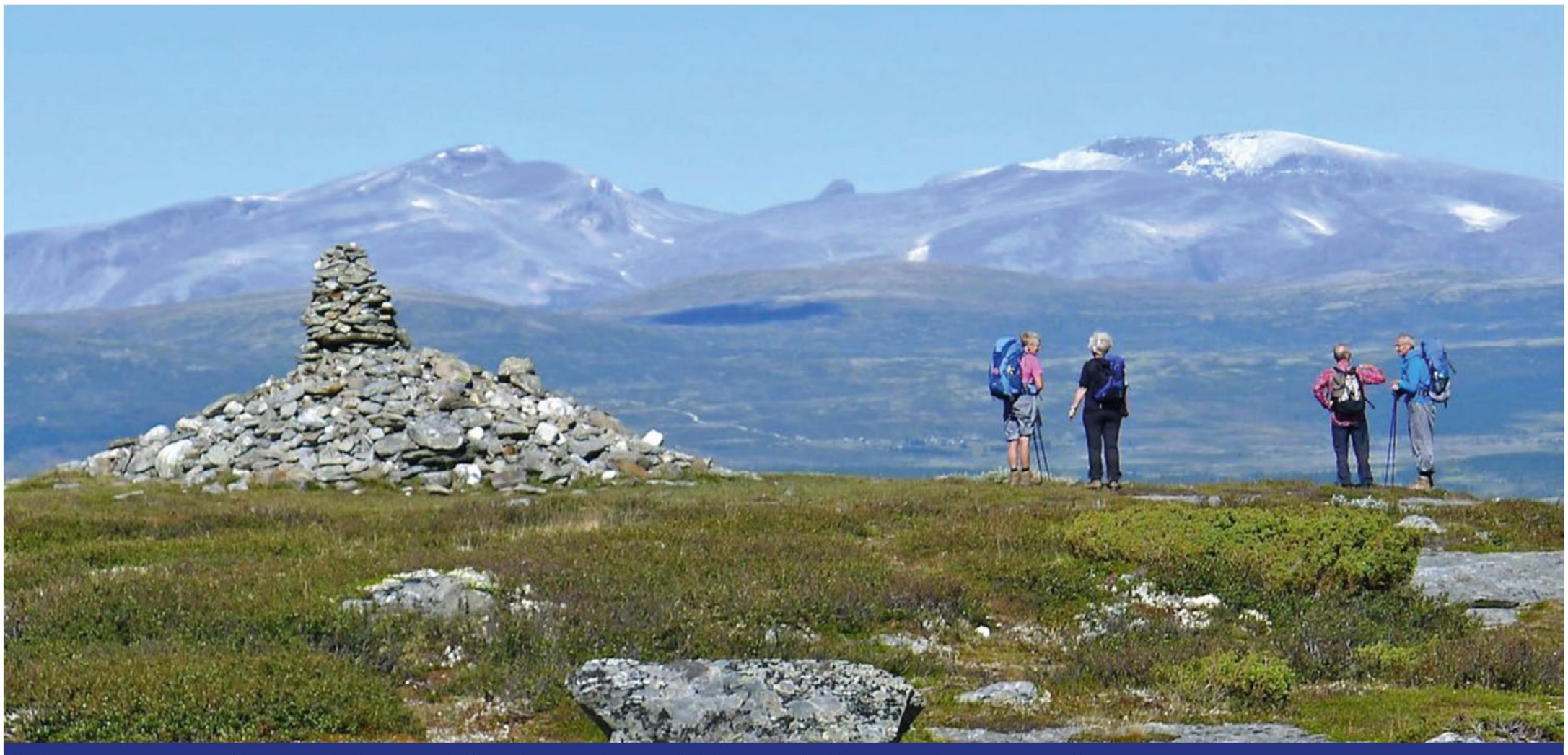
Olav cade sul campo di battaglia di Stiklestad. Qui viene eretta una cappella di legno. Poco dopo, a Nidaros, viene costruito il duomo: le reliquie del re vengono inserite in un sarcofago d'argento. A seguito di diversi miracoli avvenuti sulla sua tomba, il vescovo Grimkel decreta la venerazione di Olav come martire. È il il 3 agosto 1031. Il duomo di Nidaros diventa il santuario più celebre della Norvegia per tutto il Medioevo, meta di pellegrinaggi da ogni parte della Scandinavia (Svezia, soprattutto, dove il suo nome è Olaf). Il culto si diffonde, Olav diventa il santo più popolare del Nord, dove le genti fondano la sua identità con quella del dio pagano Thor. Molte chiese vengono costruite in suo nome e la sua urna portata in processione anche durante la cerimonia di investitura dei re norvegesi a Oreting.

Non bisogna neppure trascurare la variabile climatica: a queste latitudini, infatti, freddo e umidità possono segnare un percorso anche durante la stagione estiva. Se, come è consigliato, lo si intraprende da primavera inoltrata all'estate, potremo certo sfruttare il vantaggio delle 20 e più ore di sole al giorno... Alla lunga, però, anche questo disorienta e la stanchezza o lo scarso riposo notturno potrebbero farsi sentire.
Pur essendo un itinerario generalmente ben segnalato, è raccomandabile non affidarsi esclusivamente alla segnaletica e portare con sé anche una guida cartacea oppure dotarsi delle tracce GPS che si possono scaricare dal sito: pilegrimsleden.no.
Il Cammino è dotato di diversi tipi di segnali: dalle tavolette di legno colore rosso scuro con la Croce frecciata, simbolo ufficiale della "St.Olav's way" (su pali, alberi, muri e così via), ai cippi in pietra, fino agli adesivi.
Come ogni pellegrinaggio, anche quello a Sant'Olav ha una sua Credenziale che va richiesta all'ufficio del pellegrino di Oslo. I timbri vengono raccolti nelle chiese (molte, però, sono spesso chiuse), nei comuni e nei luoghi di riposo: alla fine, al Pilgrim center di Trondheim, viene rilasciato l'attestato della St Olav's Way.

Indicazioni nei pressi del monte Dovre.

L'ITINERARIO COMPLETO

Il sito ufficiale norvegese consiglia di percorrere l'intero Gudbrandsdalsleden da Oslo a Trondheim (in alternativa, chiaramente, è possibile percorrere solo alcuni tratti, peraltro utilizzando gli ottimi mezzi di trasporto locale). Camminando in media 20 chilometri al giorno, è necessario mettere in conto circa 4 settimane di cammino. Un ritmo che permetterà di dedicare del tempo anche alla visita delle varie località attraversate. Si inizia presso le rovine della Cattedrale di St. Hallvard, a Oslo e, poco dopo, si può scegliere se imboccare il ramo occidentale oppure quello orientale del Cammino (percorrendo un lato o l'altro del lago Mjøsa) fino a Lillehammer. La strada occidentale passa attraverso la foresta di Krokskogen, nella bellissima regione di Hadeland, quella orientale attraverso Groruddalen, Skedsmo, Eidsvoll e la regione agricola di Stange. Poco prima di arrivare a Lillehammer, dove il percorso occidentale e orientale si riuniscono, ad Hamar si rimane affascinati dai resti della Cattedrale racchiusi in una piramide di vetro.
Dopo Lillehammer (importante centro sciistico, sede dei XVII Giochi olimpici invernali che si sono svolti dal 12 al 27 febbraio 1994), il Cammino ormai unifico entra nella valle di Gudbrand (Gudbrandsdalsleden), da cui deriva il nome comunemente utilizzato per l'itinerario. Questa valle ha un paesaggio vario e bellissimo che spazia da antiche foreste primordiali a piccoli villaggi. Si cammina nella tranquillità, ammirando la fauna selvatica e gli ampi panorami. La natura incontaminata è ovunque.
Alla fine della valle, il Cammino raggiunge la montagna di Dovre (punto più alto del percorso, a oltre 1.300


l'Allmannsroysa, sulla cima del Dovrefiell, è l'equivalente della Cruz de hierro sul Cammino di Santiago.

Il Cammino termina alla Cattedrale di Nidarosm (l'odierna Trondheim).

metri sul livello del mare). Sul monte Dovre ci sono ancora resti della strada tracciata dell'antico sovrano, nonché varie zone di pesca e rifugi millenari. Qui, inoltre, sorge la chiesa di Eystein, un luogo importante da visitare per molti pellegrini. Il Dovre è, probabilmente, uno dei punti più significativi dell'intero percorso.

Percorsa l'antica Road Kig, segnata con una corona di color blu, ci si imbatte nell'Allmannsroysa, l'equivalente della Cruz de Hierro a Foncebadon nel Cammino di Santiago ovvero una piramide di sassi portati e accumulati dai pellegrini negli anni.

Il Dovrefiell è circondato di altopiani ricoperti dalla tundra. Offre distese infinite, colori unici, continue sorprese: si attraversano torrenti che sembrano fiumi e si possono incrociare diversi tipi di animali (dalle pecore ai rapaci). Attenzione, però, perché il monte Dovre potrebbe essere innevato fino a giugno. Con la neve, l'attraversamento è sconsigliato (si può rimediare, temporaneamente, con l'utilizzo di un treno). In ogni caso, prima di affrontare la salita è meglio sincerarsi delle condizioni meteorologiche.

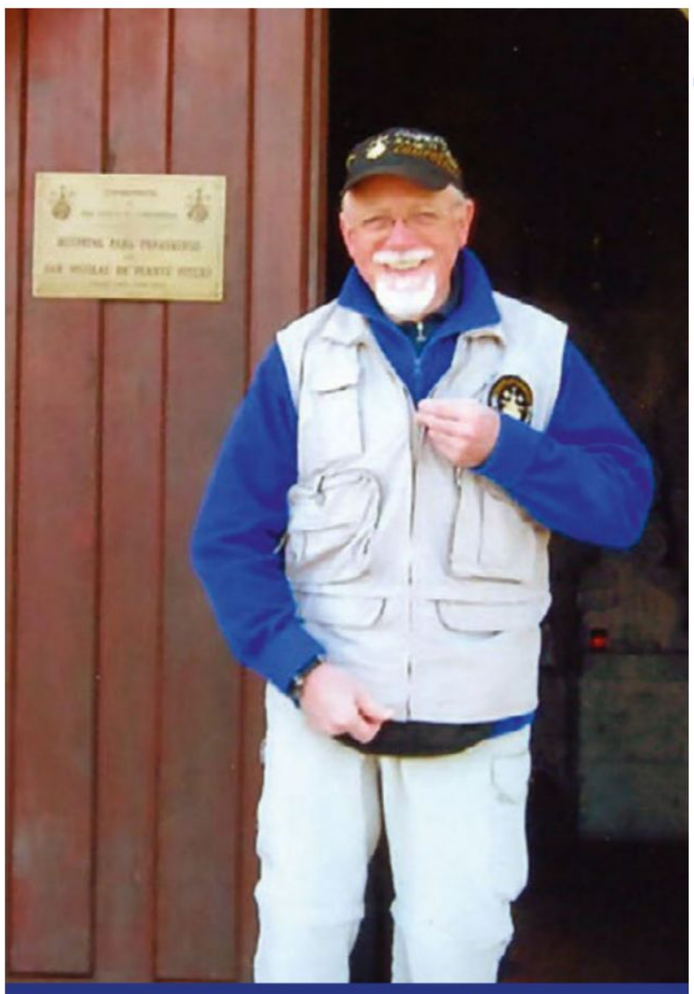
Superata la montagna, inizia la regione del Trøndelag e un nuovo paesaggio boschivo. Il Cammino, però, non diventa pianeggiante e i dislivelli sono continui anche in questo tratto conclusivo. In alcuni punti, poi, le difficoltà sono ancora maggiori: nei pressi di Skaun (a circa 35 km dall'arrivo a Nidaros) si può rischiare di attraversare aree che sembrano paludi, impregnate d'acqua. Dopo aver attraversato anche le foreste di Trøndelag, troviamo alcuni tratti aperti e diversi corsi d'acqua. Si entra così a Trondheim e ci si dirige verso la destinazione finale: la Cattedrale di Nidaros.

Indicazioni utili

Sito uffiiciale di questo cammino è pilegrimsleden.no che, tuttavia, è solo in norvegese o inglese. Molte indicazioni si possono trovare anche su alcuni siti italiani ma la cosa migliore è dotarsi della Guida scritta da Roberto Montella ("Il Cammino di Sant'Olav", Terre di Mezzo Editore) ricca di dettagli per ogni singola tappa con le altimetrie, le ospitalità e la possibilità di accedere alla cartografia digitale. Non è solo una guida ma, anche, un racconto molto sentito di questo cammino.

La testimonianza: MAURO SALA

18.000 KM A PIEDI SUI SENTIERI DI TUTTA EUROPA



Mauro Sala in versione hospitalero.

Pochi come lui hanno davvero uno zaino così pieno di esperienze: un bagaglio prezioso di conoscenze accumulate sui sentieri di tutta Europa, messo volentieri a disposizione con autentico spirito di servizio, da antico pellegrino.

Oltre 18.000 chilometri percorsi a piedi, una ventina di lunghi cammini su e giù per tutta l'Europa, più di vent'anni a camminare per sentieri e un sito web che si mostra come un lungo, affascinante diario (camminfacendo.com).
Mauro Sala, nato ad Arcore, membro della Confraternita di San Jacopo di Compostella, di Perugia, ha un'incredibile storia da raccontare iniziata... migliaia di chilometri fa.

Quella è stata la molla, la scintilla che ti ha messo in cammino?

L'adolescenza trascorsa in oratorio e un viaggio attraverso l'Europa in modo spartano mi aprirono consapevolmente gli occhi sui mondi aldilà delle Alpi.
Poi, molti anni dopo, lessi un articolo sul viaggio di Giovanni Paolo II a Santiago de Compostela, nel novembre 1982, e sul "Camino de Santiago", un percorso che i pellegrini compivano a piedi da secoli. L'idea di quel pellegrinaggio riportò alla luce le aspirazioni di quel lontano e piccolo "viaggio europeo" adolescenziale.
Così, nel gennaio 1998, il richiamo e la "necessità" di inoltrarmi su quei percorsi di Fede divennero talmente pressanti e ineludibili che ripresi a studiare, a casa, spagnolo e francese.
Alla fine, sebbene sommerso dal lavoro, ai primi di agosto decisi che "dovevo" andare su quei sentieri e, a oggi, anno 2020, non ne sono mai più "ritornato".

Come è stato il primo Cammino?

El Señor Santiago - al quale devo molto - già mi riservò un grande regalo quando, a pochi giorni dalla trepidante partenza, mia figlia mi disse: "papà, voglio venire con te". Poche parole a cui, rimanendo un poco attonito, non seppi dire di no.
Furono giorni e chilometri indimenticabili, sempre insieme, mano nella mano, risalendo il Sentiero Napoleón, dove scoprimmo le prime frecce gialle (le famose "flechas amarillas" di don Elias Valiña Sampedro, parroco di O Cebreiro). Ricordo le fresche albe struggenti o la vista della via Lattea, rubando tempo al sonno, nelle notti nei rifugi sulla meseta.
Scoprire che i nostri passi ricalcavano la leggenda jacobea ma, anche,

La cartina dei cammini percorsi di Mauro Sala, pubblicata sul suo sito: camminfacendo.com

Sul Cammino basco, davanti al Túnel de San Adrián, nel 2012.

Conferenza sul pellegrinaggio a Lourdes.

la medievale storia carolingia che si srotolava sotto ai nostri piedi nei piccoli pueblitos. I nostri passi che alzavano la stessa polvere dei paladini franchi e di pellegrini dalla Fede incrollabile di molti secoli prima.

L'anno successivo hai, poi, percorso la Via Podensis, in Francia. Che ricordi hai di questa esperienza?

Appena giunto a Le Puy en Velay, dovetti chiedere alle persone del luogo dove fosse l'auberge. Fu un'esperienza che ricordo ancora oggi con emozione: comprendere la lingua ed essere compresi fu galvanizzante per tutti i giorni a venire.

La "Via Podensis" o GR 65, attraversa territori e villaggi bellissimi, ed è molto ben segnalata, per cui, guida alla mano, mi inoltrai sul percorso con una certa energia. Energia che dovetti scontare poco dopo con due giorni di sosta forzata per via di una dolente tendinite. Esperienza dolorosa che mi fece, però, incontrare persone premurose che mi diedero aiuto come gli ospitalieri di Conques, che si fecero in quattro per alleviare la mia sofferenza. Il timore di un'altra sgradevole esperienza mi colse al rifugio della solitaria Tour d'Aubrac, a quel tempo torre arcigna e quasi lugubre. Vi giunsi dopo una tappa di freddo e pioggia, leggermente febbricitante. Fortunatamente, vi erano alcuni materassi malconci e dei termoconvettori funzionanti. Con alcune aspirine, tanta acqua e lungo sonno ristoratore, mi ripresi. Per il resto fu un Cammino stupendo: ancora oggi ne ho ricordi vividi e indimenticabili, soprattutto per le persone con cui ho avuto la fortuna di condividere il cammino e le accoglienze.

Hai camminato per mezza Europa: quali sono i criteri e i filtri attraverso i quali scegli un particolare cammino?

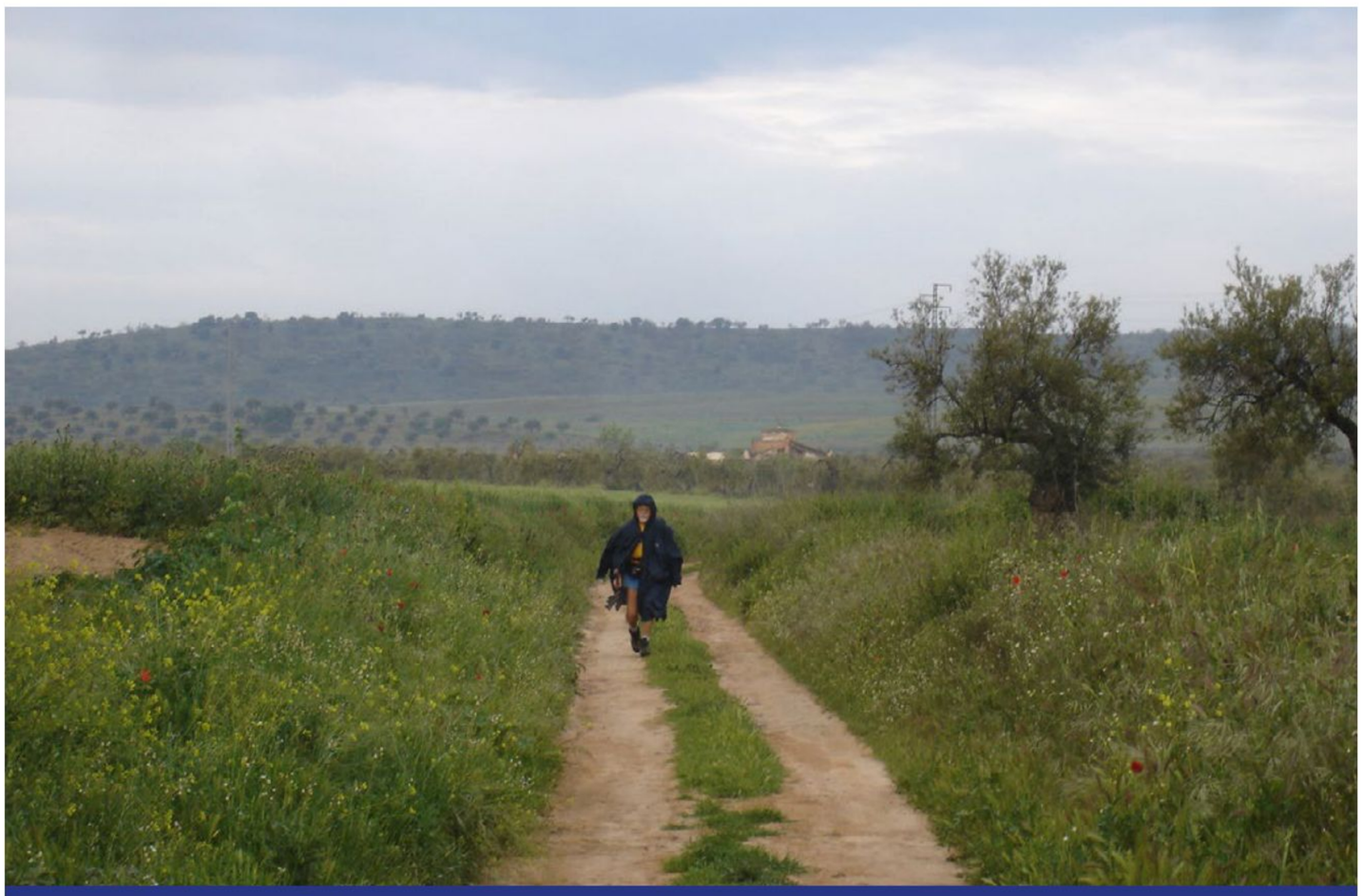
Ho sempre cercato cammini che avessero molta attinenza alla parte religiosa; dei pellegrinaggi, quindi, come è giusto chiamarli poiché sono vie che conducono a una Sacra Meta. Poi, c'è anche lo studio dei testi, oppure riferimenti bibliografici ad antichi percorsi. Anche i personaggi storici che, nei secoli passati, hanno calcato il suolo europeo verso i luoghi del Sacro, hanno sempre avuto la mia curiosità e il mio interesse.

Passo, poi, allo studio di fattibilità e all'acquisto di eventuali guide o cartine cartacee, per comprendere i percorsi, verificare le accoglienze di tipo povero (come si conviene a un pellegrinaggio). Oggi vi sono moltissimi cammini che ben poco o nulla hanno di storico, e solo percorrendoli si comprende come siano "moderni", "artefatti", perché magari prendano spunto da una "invenzione" per scopi commerciali o di notorietà locale (non solo in Italia, sia chiaro, anche in Francia e Spagna).

Pensando a tutti i chilometri percorsi, quale cammino ricordi con maggiore affetto e perché?

Oltre ai maggiori "caminos" spagnoli, il ricordo che ancora mi emoziona fu quando condussi un gruppo di confratelli dalla Sacra di San Michele, in Piemonte, fino al Santuario di Mont-Saint-Michel, in Normandia, unendo, in una lunga direttrice rettilinea, i maggiori Santuari europei dedicati all'Arcangelo Michele. Nulla vi era di conosciuto, ma che qualche "Via" dovesse esserci, sotto l'incrostazione di polvere e fango secolare, ne ero certo. Mi misi all'opera con energia, passando lunghi giorni nelle biblioteche milanesi, come la Braidense e altre minori, spulciando libri, tomi e

Davanti alla cattedrale di Canterbury.



In cammino verso Salamanca anche sotto la pioggia.

andando di rimando in rimando. Poi ci mettemmo in marcia. Mont-Saint-Michel, la "merveille d'Occident": fu un tuffo al cuore quando scorgemmo il pinnacolo con l'Arcangelo spuntare nella bruma della Bassa Normandia.

Segui una preparazione fisica particolare durante l'anno e prima di un nuovo cammino?

Una preparazione fisica specifica è imprescindibile per intraprendere un pellegrinaggio che non sia solo di qualche giorno e andrebbe iniziata un paio di mesi prima, indossando tutto ciò (o qualcosa di peso similare) che si avrà nello zaino al momento della partenza. Attenzione, in particolare, alle calze e alle scarpe, di diverso tipo rispetto al periodo stagionale. Il pellegrinaggio, anche se è per "Devotionis Causa", quindi spirituale e religioso, non esime di porre la massima cura a tutto il proprio corpo (soprattutto a piedi e ginocchia che devono "portare" materialmente il pellegrino devoto alla Santa Meta).

Prima di una partenza, poni particolare attenzione allo studio dei punti di ristoro e ospitalità lungo il percorso?

Sì e no. Se si è in buona forma, con una età non avanzata e si intraprendono i maggiori e più classici Cammini di Spagna, basta una buona guida. Per sentieri minori, non ben documentati, oppure quando l'età o lo stato fisico (piedi, ginocchia o schiena) non permettono di superare ostacoli non previsti (chilometri in più, altimetrie elevate, sentieri impervi o sassosi oppure il rischio di trovare accoglienze chiuse o piene)... allora è sempre meglio avere delle alternative studiate a casa.

Come membro storico della Confraternita di San Jacopo, sei tra quelli autorizzati a consegnare le Credencial a chi le richiede prima di intraprendere il Cammino di Santiago. Questo ti mette in contatto con centinaia di pellegrini che stanno per partire: cosa ti chiedono? Che consigli dai?

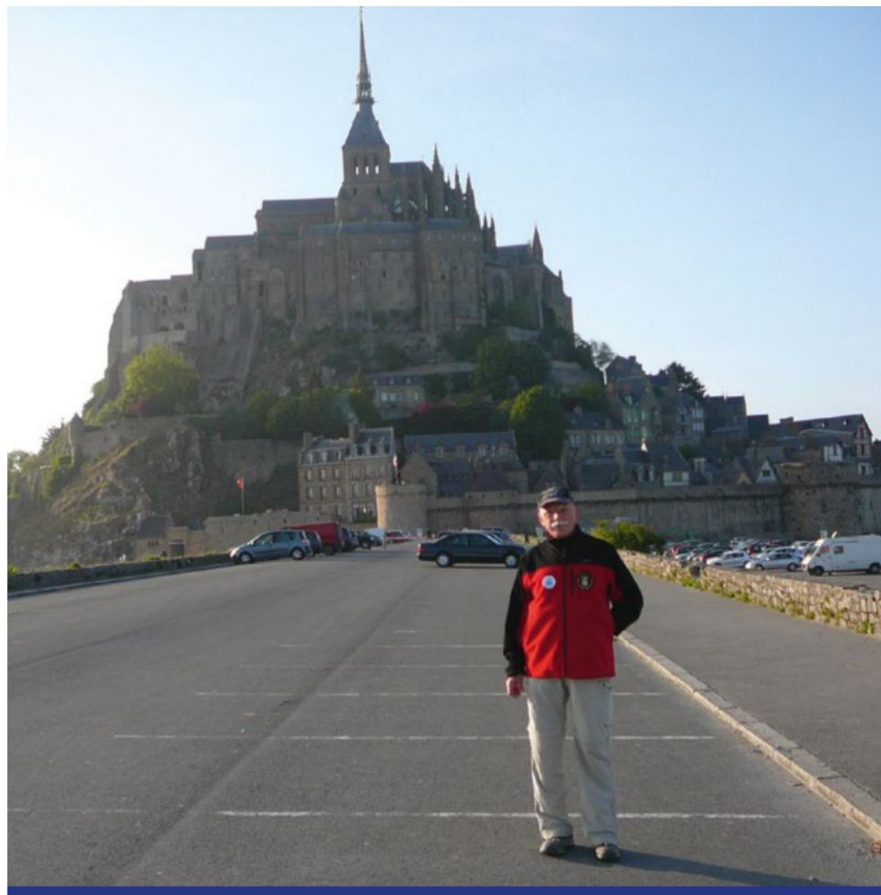
Anzitutto consiglio di non dare troppa retta a Internet e ai social, dove si trovano persone esaltate o negative che confondono, arrecando ansie e timori a volte veramente eccessivi.

Le mie parole sono, invece, frutto esclusivamente delle mie esperienze fatte sui Cammini o, tutt'al più, derivanti da mie profonde ricerche.

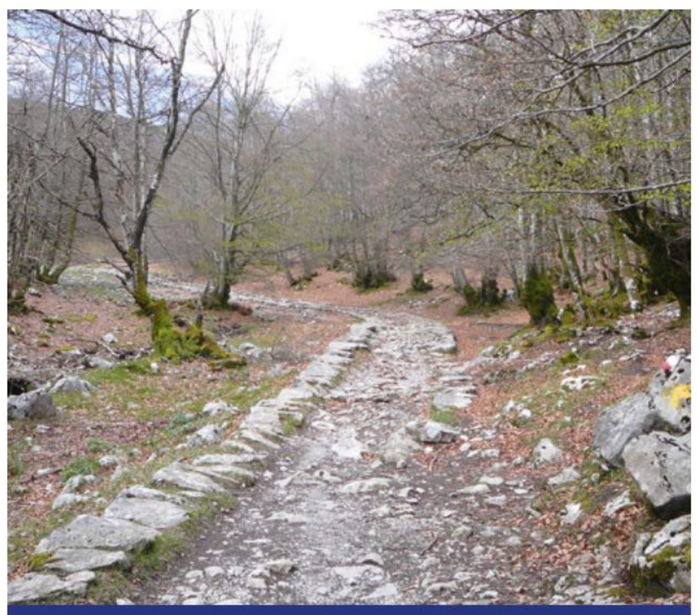
La maggior parte delle persone cerca sollievo alle loro apprensioni riguardo

Un'immagine avventurosa: il sentiero è sommerso da una piena lungo la Via de la Plata.

Estate 2000, Mauro è giunto in piazza San Pietro al termine della Via Francigena.



L'arrivo a Mont-Saint-Michel.



Un tratto di antica strada romana.

alla "tierra incognita" che andranno a percorrere: ansie dovute alla grande confusione che la loro ricerca affannosa sul web arreca. Esorto quindi a non dimenticare a casa il "buon senso" e ad avere cura di sé stessi, poiché sui vari cammini, oggi, vi è un'umanità davvero variegata.

Quali nuovi Cammini hai in mente di intraprendere?

Sto progettanto di percorrere la Via Tolosana che da Arles porta a Toulouse, alla basilica di Saint Saturnin (Sernin), primo vescovo della città e martire. Da qui, superato il passo del Somport, nei Pirenei, scendere lungo il Camino Aragonés, fino a Puente la Reina, ricongiungendosi così alle altre tre grandi Vie di pellegrinaggio che giungono dalla Francia.

Spero che San Giacomo mi aiuti ma per quest'anno sarà impossibile.

Un paio di domande "pratiche" che molti lettori si porranno di sicuro: che lavoro fai per poter dedicare così tanto tempo a camminare e quanto costa essere sempre in marcia?

Sono pensionato dal 1999, quindi il tempo non mi manca. Il costo del pellegrino singolo in cammino, al netto di vestiario, scarpe, zaino e attrezzatura varia (investimento da fare con oculatezza nel caso di lunghi cammini), è abbastanza sostenibile. Se si percorrono i Caminos spagnoli o portoghesi le ospitalità ci sono e co costano poco. Diventa quasi il doppio in Francia, Inghilterra o Italia. Per cui, in base alle proprie disponibilità, si può scegliere un cammino oppure un altro.

In un'epoca in cui la velocità e, soprattutto, la fretta hanno preso il sopravvento sui tempi lenti delle cose, che significato, che importanza, che ruolo possono avere il pellegrinaggio a piedi e la cosiddetta "mobilità dolce"?

Abituarsi a fare qualche piccolo sacrificio fisico per poter godere e ammirare le bellezze del Creato oppure le opere d'arte costruite dall'uomo nel corso dei secoli in svariate parti del mondo. Camminare vuole anche dire "doversi" staccare da questa società che, come un rullo compressore, ci costringe alla fretta, a non avere tempo per sé stessi e per le persone a noi vicine. I pellegrini di ritorno da un qualsiasi cammino, mi ringraziano per avere avuto modo di scoprire un nuovo modo di vivere e una nuova persona in sé stessi. Così, semplicemente camminando.

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER METTERSI IN CAMMINO

Camminare è naturale, facile e distensivo: immaginare di farlo per molti giorni di fila può comportare qualche difficoltà. Occorre quindi allenarsi e provare bene l'attrezzatura che si porta, soprattutto quella personale. Ecco, allora, per voi, una serie di consigli utili e di piccoli trucchi per scegliere bene.

Prima di partire, innanzitutto, è necessario abituarsi a camminare: lungo un Cammino, i nostri piedi dovranno "lavorare" per 8/10 ore al giorno. Non ci sono più abituati. La prima cosa da fare, quindi, è "rieducare" i piedi. Tracciamo idealmente un percorso in una zona tranquilla (un giardino, un parco, un territorio di campagna), misuriamolo e teniamo a mente dei punti di riferimento chilometrici (per esempio: 5 oppure 10 chilometri che raddoppiano con il tratto di ritorno). Camminiamo nei fine settimana, senza sforzarci, indossando gli scarponi che porteremo nel nostro Cammino e con uno zaino sulle spalle (non necessariamente pieno, almeno in queste prime fasi di preparazione).
"Ascoltiamo" il nostro corpo e non esageriamo. A casa, poi, controlliamo i piedi e prendiamoci cura di loro: se si stanno formando delle vesciche (la pelle è gonfia e sensibile, magari già con tracce di siero) applichiamo un apposito cerotto.
Per alcune settimane camminiamo sia di sabato che di domenica: ciò consentirà di mettere in evidenza i punti deboli (dolori ai muscoli, ai legamenti o alle ossa) e di ammorbidire gli scarponi. Gradualmente, aumentiamo la distanza delle passeggiate, partendo da 10/12 km (3, 4 ore) per arrivare a 18/20 al sabato (5, 6 ore di camminata) e un po' di più la domenica.
Al ritorno, comportiamoci come fossimo in cammino: prima di prenderci cura di noi, laviamo gli indumenti anche per scoprire se la maglietta, le calze e la parte bassa dei pantaloni si asciugano per il giorno dopo.
Aumentiamo anche il peso dello zaino, da 3/4 kg fino a portarlo all'incirca a 10 kg: metteremo così alla prova il fisico (spalle, anche, schiena) e l'attrezzatura (sistemi di regolazione dell'altezza e degli spallacci).

Bisogna essere sempre ben attrezzati per ogni tipo di clima.

UN ABBIGLIAMENTO FUNZIONALE

La prima cosa da scegliere bene sono gli scarponi. Scegliamo con l'aiuto di qualche esperto, indirizzandoci verso calzature da trekking con suola robusta e rivestimenti impermeabili (dal

Lo zaino ideale di Mauro Sala

Ecco l'elenco completo di cosa occorre per partire per una lunga escursione a piedi.
Zaino da 40/45 litri di buona qualità e con peso max di 1,3 kg; sacco a pelo estivo con interno in cotone da + 10° + 20°; 1 paio di pedule con suola vibram, comode, ben rodate, meglio gore-tex, max 350/400 gr l'una; 1 paio di sandali turismo + ciabatte da doccia (leggerissime); 2/3 paia di calze in tessuto coolmax corte; 2/3 paia di slip o boxer in cotone (meglio se in capilene); 1 o 2 t-shirt in capilene medium o light weight manica corta; 1 t-shirt in cotone; 1 paio pantaloni lunghi con gambe staccabili in tessuto tecnico multitasche; 1 giubbino multitasche (come pantaloni), senza maniche (o staccabili); 1 camicia manica lunga; 1 giacca a vento leggera in gore-tex (o tuta in terinda + kway con cappuccio); 1 mantella impermeabile ampia, apribile completamente davanti con cerniera, che copra lo zaino.
Veniamo agli "accessori": 1 cappello a tesa larga in cotone con cordino sottogola; 1 marsupio; 1 borraccia in alluminio oppure bottiglia di plastica; 1 coltellino svizzero leggero; 1 pila elettronica da testa (superleggera).
Per la toiletta: 1 salvietta da bagno in tessuto non tessuto (leggerissimo, da piscina) + bandana ampia cotone; 1 pezzo di sapone marsiglia per bucato e corpo + deodorante; 1 spazzolino da denti + dentifricio; 1 pettine; 1 crema da sole fattore 8/10 + doposole; 1 rotolo carta igienica; 2 pacchetti fazzoletti di carta; 1 forbicina curva per unghie. Per la piccola farmacia, invece: 1 rotolo di cerotto tessuto non tessuto per prevenire sensibilità e poi vesciche; 1 busta di garze medicate (tipo connettivina, per evitare il formarsi delle croste sulle abrasioni); 10 bustine di garze asettiche x tamponare e disinfettare; 1 ago da cucito medio + filo di cotone bianco x forare e drenare eventuali vesciche; 1 flacone piccolo di betadine antisettico + antistaminico x insetti (tipo off stick o gel); 1 striscia di cerotto con garza (da tagliare); 1 blister di aspirina o tachipirina + imodium; 1 crema dicloreum o niflam per tendiniti + benda elastica autoaggrappante.
Infine: 1 bastone con punta in ferro o racchetta da escursionismo; 8 o 10 metri di cordicella per stendere i panni + 10 spille da balia; 8 o 10 piccole pinze appendibiancheria.
Se vogliamo: macchina fotografica con caricabatteria; telefono con caricabatteria; piccolo notes per il diario giornaliero + biro; lista di indirizzi e numeri telefonici; 2 sacchetti di plastica (morbida che non scricchioli) per contenere t-shirt e vestiti puliti.
Non dimentichiamo: la Credenziale; i documenti (tra cui il modulo sanitario 111 per l'estero) e la carta di credito.

Mauro: un'esperienza lunga 18.000 km.

goretex alla pelle opportunamente trattata). Mai partire per un cammino con scarpe nuove: è fondamentale averle provate e "ammorbidite" per diversi giorni e molti chilometri.
Quando saremo in viaggio, possibilmente, portiamoci anche un paio di comode scarpe da ginnastica (da poter usare nei tratti urbani e meno impegnativi). Serviranno anche ciabattine di plastica per quando, arrivati al rifugio, dovremo lasciare fuori gli scarponi e andare a fare la doccia.
Restando ai piedi, altra scelta fondamentale riguarda i calzettoni: non risparmiamo e scegliamo ottimi prodotti da trekking (tubolari, traspiranti, con rinforzi "anti vesciche"). Portiamone con noi almeno tre paia nuove ma del tipo che avremo già provato.
Passiamo alle magliette: quelle tecniche, in poliestere leggero e traspirante, sono l'ideale perché si lavano in acqua fredda e asciugano in poche ore. Ce ne serviranno almeno due paia a manica corta e due a manica lunga. Anche per gli slip conviene orientarsi verso il poliestere che asciuga facilmente anche dopo una doccia, così se ne possono portare anche solo due paia.
Per i pantaloni restiamo nell'ambito tecnico, da trekking: quelli che diventano bermuda sono molto comodi.
Indispensabile, poi, è il cappello... da scegliere a falde larghe, non un semplice cappellino a unghia, per proteggere dal sole anche la nuca e per darci un valido riparo in caso di pioggia.
Non dimentichiamoci la mantella (che protegga anche lo zaino), una giacchina più pesante (antivento e felpata) ed eventualmente una tuta da indossare

Mentre il viandante riposa... zaino, cappello e scarponi lo aspettano, insieme alla cartina e alla bussola.

la sera, quando gli altri capi si stanno asciugando.

PICCOLO CORREDO

Gli accessori da non dimenticare partono, innanzitutto, da ciò che occorre per l'igiene personale: dentifricio, spazzolino e un pezzo di sapone di Marsiglia (ha il vantaggio di poter essere usato sia per noi, sia per fare il bucato). Indispensabile, una buona crema solare. Necessario anche un asciugamano, meglio se in microfibra che si asciuga rapidamente.
Non vanno poi dimenticati alcuni piccoli oggetti: ago e filo (che possono avere anche un uso "sanitario"); un paio di forbicine; delle spille da balia e delle mollette (indispensabili per stendere il bucato o appenderlo allo zaino); qualche metro di spago che, oltre a servire per stendere, può sostituire provvisoriamente un laccio o una cintura rotti e, infine, una ventina di sacchetti di plastica (di quelli della frutta nei supermercati) che servono per riporre indumenti e materiali nello zaino, separandoli e riparandoli dall'umidità.
Buona norma è portare carta igienica e fazzoletti. Assolutamente indispensabili sono i tappi per le orecchie: dormire con diversi sconosciuti può riservare insonni sorprese.
Altri oggetti utili sono: un coltellino svizzero (per tagliare il cibo o stappare una bottiglia); una piccola torcia elettrica (spesso indispensabile al mattino, nel buio del rifugio); gli occhiali scuri (per chi soffre il sole); il telefono cellulare con relativo carica batteria.
Infine, capitolo soldi e documenti: la cosa ideale sarebbe dotarsi di una sacchetta porta-documenti da tenere nella tasca laterale dei pantaloni quando si cammina e al collo la sera e la notte (fidarsi è bene...). Nella sacchetta potremo anche riporre la Credenziale, la carta di credito, le banconote. Comunque, è saggio tenere da parte, ben celato in una tasca interna dello

Lo zaino di Lorenzo Franco Santin

Per Lorenzo, che ama il trekking sportivo e le escursioni avventurose, l'attrezzatura è sicuramente più spartana ed essenziale.
Uno zaino di 9 kg è bastato per affrontare un cammino lungo oltre 6.100 km e durato più di 100 giorni. Attrezzatura completa: borraccia, bastoncini da trekking, occhiali da sole, scarpe, solette sostitutive, calzini, 2 sacchetti dell'immondizia, materassino gonfiabile e kit di riparazione, sacco a pelo. Per l'abbigliamento: pantaloni impermeabili, giacca impermeabile, felpa, canotta, pantaloni lunghi, pantaloni corti, guanti impermeabili, guanti. Inoltre: carta igienica, sapone, cuffie e cavi vari, spazzolino, attack, burro cacao, coltellino multiuso, vitamine b12, tagliaunghie, stimolo odontoposturale, crema solare, batterie, prese a muro, elastici, torcia, sacchetti vari, portafogli e... bandana.

zaino, un po' di denaro d'emergenza e, soprattutto se si va all'estero, anche una fotocopia dei documenti se dovesse "sparire" il portafogli.

L'ATTREZZATURA NECESSARIA

Un tempo, simboli del pellegrino erano la zucca vuota e il bordone: la prima veniva riempita d'acqua, il secondo veniva usato per aiutarsi a camminare. Oggi si usano borracce e bastoncini telescopici da trekking.
Per lo zaino, solitamente 40 litri di capienza sono sufficienti. Stiamo più attenti alla comodità (spallacci ampi e imbottiti, molte tasche) e allo schienale (deve essere comodo e lasciar respirare la schiena). Quanto al sacco a pelo, ne esistono di tutti i tipi e per ogni clima. Poiché si dorme in ospitalità o rifugi, a meno di mettersi in cammino in inverno o di aver scelto la montagna, basta un normale sacco da campeggio (pesa circa 800 grammi ed è garantito fino a 10° di temperatura esterna). Addirittura, potrebbe bastare un ben più leggero e pratico sacco lenzuolo: sui letti dei rifugi si trovano sempre sia il cuscino sia una coperta di lana. Se il viaggio prevede, invece, notti spartane dormendo in terra o all'aperto, servirà anche un materassino.

QUALCHE "TRUCCO"

Uno dei principali problemi fisici per il viandante è quello delle vesciche. Se è piccola e non ancora gonfia possiamo impiegare un apposito cerotto, altrimenti dobbiamo ricorrere al metodo tradizionale con ago e filo: si disinfetta l'ago, si fora la vescica da parte a parte lasciando dentro il filo, infine si ricoprire con una garza o una benda. È un metodo efficace ed indolore: il filo consente di "drenare" il liquido, permettendo alla pelle di riattaccarsi.
Altro problema pratico è asciugare calze e scarponi fradici dopo una giornata di cammino sotto la pioggia. Il segreto è usare carta da giornale: infiliamola negli scarponi (che andranno tenuti all'ingiù in modo da non far ristagnare acqua tra suola e soletta interna) e nelle calze (dopo aver fatto spessi rotoli con la carta).
In cammino è meglio avere con sé una piccola farmacia: paracetamolo (in pastiglie e bustine); antinfiammatori contro tendiniti e dolori articolari (in pomata, cerotti o bustine); un antidolorifico per dolori acuti o muscolari (in bustine); disinfettante; garza e bende; vari tipi di cerotti (classici, antinfiammatori e contro le vesciche).
Ora non rimane che partire.
Buon Cammino a tutti.

La "base" per ogni buon Cammino: scarponcini e calze adeguate.

CAMMINI

Bimestrale - prezzo di copertina 7,90 €
www.sprea.it

Realizzazione e coordinamento editoriale: Guido Giraudo

Testi: Federico Goglio, Guido Giraudo, Lorenzo Cafarchio
Grafica e impaginazione: Morena Ceriotti per Excalibur srl.
Per le immagini ringraziamo: Terre di Mezzo edizioni (pag. 8-15, 16, 94-97), MIPAAFT (18-39), Lorenzo Franco Santin (44-47, 122), Valeria Pasqualino di Marineo (64-67), Associazione Europea delle vie Francigene (68-71), Luke e Nell di whatifwalked.com (74), Alberto Pugnetti (76-79), Mario, Rinaldo e il sito pellegrinando.it di Luciano Callegari (80-87), Daniel Biavaschi (88-91), Mauro Sala (106-109, 111)
Altre foto di: Depositphotos, Shutterstock, Pixabay

Sprea S.p.A.
Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci allo 02 924321

CDA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (Amministratore Delegato), Maverick Greissing

ADVERTISING, SPECIAL PROJECTS & EVENTS
Marketing: Mauro Fabbri - maurofabbri@sprea.it
Segreteria: Emanuela Mapelli - Tel. +39 0292432244
emanuelamapelli@sprea.it
Events Production: Giulia Sprea - giulia@sprea.it

SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL
Sonia Lancellotti, Virgilio Cofano : tel. 02 92432295/440
distribuzione@sprea.it

FOREIGN RIGHTS
Gabriella Re: tel . 02 92432262 - international@sprea.it

SERVIZI CENTRALIZZATI
Art director: Silvia Taietti
Grafici: Marcella Gavinelli, Alessandro Bisquola, Nicolò Digiuni, Tamara Bombelli, Luca Patrian
Coordinamento: Gabriella Re, Silvia Vitali , Ambra Palermi, Alessandra D'Emilio, Roberta Tempesta, Elisa Croce, Laura Vezzo, Laura Galimberti, Michela Lampronti, Federica Berzioli, Francesca Sigismondi, Tiziana Rosato, Milena Sacchi
Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Irene Citino, Sara Palestra, Danilo Chiesa, Désirée Conti - amministrazione@sprea.it

History, pubblicazione registrata al Tribunale di Milano il 17/02/2011 con il numero 98. ISSN: 2039-2648

Direttore responsabile: Luca Sprea
Distributore per l'Italia : Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. 20090 Segrate

Distributore per l'Estero : SO.DI.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it

Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.- Salerno

Copyright : Sprea S.p.A.

Informativa su diritti e privacy
La Sprea S.p.A. è titolare esclusiva della testata History e di tutti i diritti di pubblicazione e di diffusione in Italia. L'utilizzo da parte di terzi di testi, fotografie e disegni, anche parziale, è vietato. L'Editore si dichiara pienamente disponibile a valutare - e se del caso regolare - le eventuali spettanze di terzi per la pubblicazione di immagini di cui non sia stato eventualmente possibile reperire la fonte. Informativa e Consenso in materia di trattamento dei dati personali (Codice Privacy d.lgs. 196/03). Nel vigore del D.Lgs 196/03 il Titolare del trattamento dei dati personali, ex art. 28 D.Lgs. 196/03, è Sprea S.p.A. (di seguito anche "Sprea"), con sede legale in Via Torino, 51 Cernusco sul Naviglio (MI). La stessa La informa che i Suoi dati, eventualmente da Lei trasmessi alla Sprea, verranno raccolti, trattati e conservati nel rispetto del decreto legislativo ora enunciato anche per attività connesse all'azienda. La avvisiamo, inoltre, che i Suoi dati potranno essere comunicati e/o trattati (sempre nel rispetto della legge), anche all'estero, da società e/o persone che prestano servizi in favore della Sprea. In ogni momento Lei potrà chiedere la modifica, la correzione e/o la cancellazione dei Suoi dati ovvero esercitare tutti i diritti previsti dagli artt. 7 e ss. del D.Lgs. 196/03 mediante comunicazione scritta alla Sprea e/o direttamente al personale Incaricato preposto al trattamento dei dati. La lettura della presente informativa deve intendersi quale presa visione dell'Informativa ex art. 13 D.Lgs. 196/03 e l'invio dei Suoi dati personali alla Sprea varrà quale consenso espresso al trattamento dei dati personali secondo quanto sopra specificato. L'invio di materiale (testi, fotografie, disegni, etc.) alla Sprea S.p.A. deve intendersi quale espressa autorizzazione alla loro libera utilizzazione da parte di Sprea S.p.A. Per qualsiasi fine e a titolo gratuito, e comunque, a titolo di esempio, alla pubblicazione gratuita su qualsiasi supporto cartaceo e non, su qualsiasi pubblicazione (anche non della Sprea S.p.A.), in qualsiasi canale di vendita e Paese del mondo.

Il materiale inviato alla redazione non potrà essere restituito.

IN EDICOLA

Scansiona il QR Code

Acquistala su www.sprea.it
anche in versione digitale

RITROVARE LA GIOIA DI CAMMINARE TRA ANTICHI BORGHI E STUPENDI PAESAGGI

Ogni Cammino è metafora della vita: bisogna avere una meta da raggiungere ed essere disposti a qualche sacrificio per arrivare.
Il premio, però, è il cammino stesso, dove si ritrova il silenzio dell'anima e il ritmo antico dei propri passi, lasciandosi incantare dalle meraviglie del Creato, dalle opere d'arte e dai monumenti di cui è ricca la nostra storia.

CAMMINI

ITINERARI STORICI E PELLEGRINAGGI

IL CAMMINO DI OROPA
Verso uno dei più famosi santuari mariani d'Italia

IL CAMMINO MATERANO
Un ventaglio di percorsi fra trulli e cultura

LA SARDEGNA CHE NON CONOSCI
Il Cammino minerario di Santa Barbara, nel Sulcis

A PIEDI DA ROMA A GERUSALEMME
Il racconto di chi ce l'ha fatta

IL CAMMINO DI S. COLOMBANO
Dall'Irlanda a Bobbio
sulle orme dei primi monaci

CONSIGLI UTILI PER METTERSI IN MARCIA
Gli esperti consigliano come prepararsi
e cosa portare nello zaino

BBC HISTORY TRAVEL N. 06 - BIMESTRALE - **7,90 €**

9 772039 264708 00006

P. I. 28-05-2020 - GIUGNO/LUGLIO